رخصة قيادة السعادة الزوجية

دليل الزوجة الذكية

■■



الناشــــر



للنشر والتوزيع
3 ميدان عرابى ـ القاهرة
تليفون: 01223877921 ـ 01112227423
فاكس: 20225745679+
darelhorya@yahoo.com

التنفيذ الفنى



رقم الإيداع: 2013/15816
الترقيم الدولى: 978-977-5832-82-5

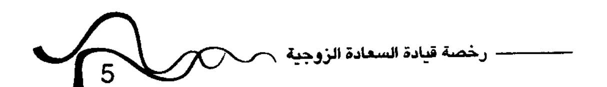


الزواج ليس بيتًا صغيرًا ينعزل فيه العروسان عن العالم، إنه ارتباط أسرتين، كما هو رباط بين فردين، وحتى ينجح هذا الارتباط؛ هناك عدة مفاتيح ومهارات إذا أتقنها كل عروسين.. ظللتهما الدعوات الصالحة من أهليهما، وأغلقا بابًا واسعًا؛ تتسلل منه الخلافات والمنغصات.

خبراء فنون التعامل وكسب الآخر يرشدون الأزواج والزوجات إلى هذه المهارات:

نسيان الإساءة

نسيان الإساءة من فضل الله على عباده، وهى نعمة رزقهم الله إياها، فعلى العروسين أن ينسيا أى إساءة، فينسى الإنسان إساءة المسيئين، وجفوة





وإهانتهما إهانة له، فإذا أراد كل زوج وفاقًا مع شريكه، فليحب أبويه ويحترمهما، ولا يتحدث عنهما بسوء مهما كانت الأسباب حتى لا يدق مسامير فى نعش الزواج.

نحلة لا ذبابة

تقف النحلة على الزهور لتمتص الرحيق وتخرج العسل، ولا تقف الذبابة إلا على القاذورات، وكأنها تتتبع زلات الناس وعوراتهم وتتصيد أخطاءهم، ولو أراد الإنسان إحصاء عيوب أى شخص لوجد العديد من الأخطاء، ولكن هذا ليس شيم الكرام - والانشغال بعيوب النفس أولى لإصلاحها وإعفائها من عقوبة الغيبة وتتبع العورات.

حفظ الأسرار

حفظ السر أهم ما يحقق الثقة بين الناس، وإفشاؤه يهدم جسور هذه الثقة، فليكن كل من الزوجين مستودع سر أسرة الآخر، خاصة الأب والأم، فقد قال رسول الله ﷺ: «إذا حدث الرجل

رجلاً بحديث ثم التفت فهو أمانة»، وجملة «السر فى بئر» التى نرددها جميعًا من مفاتيح القلوب.

القناعة

ولماذا أنا؟ تساؤل يجب ألا يردده الزوجان أبدًا، وهما يقارنان نفسيهما بالآخرين، فلماذا شقتى غرفتان، وشقة فلان ثلاثة؟

ولماذا أركب «الميكروباص» وسيارة فلان أحدث طرازًا؟ وغير ذلك أسئلة تتردد فى النفس، ولكن آثارها تبدو فى التعامل مع الآخرين، وفى نظرات الحسد وعباراته التى تنطلق رغمًا عن قائلها.

القناعة مع الأخذ بأسباب الارتقاء بعيدًا عما لدى الآخرين سر من أسرار السعادة والوفاق.. جرباه.

ابتسامة النقد

بعض الناس يعتبرون أنفسهم آلهة لا يراجعون ولا ينقدون ـ هؤلاء يخسرون الكثير فى علاقاتهم




كيف
تملكين قلب
زوجك؟





عبر الهاتف "أحبك كثيراً، أنا أدعو الله أن يوفقك اليوم فى عملك".

٢ ـ خصّصى له ليلة فى الشهر للقيام بما يحب (الذهاب إلى المطعم الأحب إليه، القيام بنشاطه المفضل).

٣ ـ اسأليه عن أهم الأشياء والأولويات التى يود تحقيقها فى الحياة، ساعديه وشجعيه.

٤ ـ قدّمى له كتاباً أو اسطوانة يتعلّم من خلالها تفاصيل ممارسة الهواية التى يحبها.

٥ ـ إذا كان يواجه استحقاقاً ما، أرسلى له رسالة تتضمن على سبيل المثال "تذكر دوماً: أنا أؤمن بقدراتك".

٦ ـ أكدى له دائماً أنك تحترمينه بكل تصرفاتك.

٧ ـ ذكريه دائماً بطرقك الخاصة الرومانسية والفريدة بأنّه "الأب المثالى"، و"الزوج الرائع" واشكريه على ذلك.

٨ ـ وجود الرومانسية فى كلامك وتصرفاتك، مسألة حتمية وضرورية.

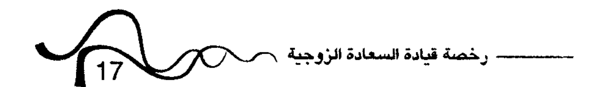
٩ ـ اقترحى عليه القيام بممارسة هوايته المفضلة.

١٠- اسأليه عن همومه ومشكلاته فى العمل وساعديه على إيجاد الحلول، وقدّمى له الدعم!

١١- كونى صريحة دائماً، حتى فى أدق التفاصيل وأكثر الأمور حساسية، كى تكونى مصدر ثقة.

١٢- العلاقة العاطفية بينكما ليست مسؤوليته فقط. فالزوج يحب أن تبادرى بمشاعرك أيضاً.

١٣- تذكرى أسماء البلدان أو الأماكن التى يحب زيارتها، وفى الوقت المناسب فأجئيه باقتراحك زيارة تلك الأماكن.





٢٥-أرسلى له باقة ورد أو بطاقة حب إلى مكان عمله، فالرجل يحب أن يتباهى بحب زوجته له، هذه مبادرة ستسعده كثيراً.

كيف تكسبين قلب زوجك من جديد؟

كنت تشعرين بأنّه يحبّك كما تحبّينه، لكن بعد فترة من الزواج بدأت المشاكل تبرز، والهموم تكبر، وتصل الأمور فجأةً إلى نقطة حرجة، فيبادرك شعور بأنّ المشاعر فترت، بينك وبين زوجك، وغابت الكلمات الرومانسيّة، وبدأت الدنيا تضيق عليك، لأنّك

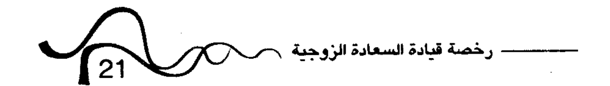
تشعرين بأنّه لم يعد ذلك الزوج الذى كان يلفّك بحنانه. بالطبع، ليس هناك أسوأ من قلب مكسور، وليس هناك أسوأ من الشّعور بالوحدة، وأنت بجانب زوجك. غابت تلك الأحاديث الخاصّة بينكما، وبدأ الصّمت يضرب بأطنابه على أركان المنزل. فهل هناك سبيل إلى كسب قلبه من جديد؟! الجواب هو نعم،

ولكن كـيـف؛ تذكّــرى كلمــات الزّعـيـم البــريطانىّ الشـهيـر/ونستون تشرتشل/ الذى غيّر موقف شعبه فى خطاب لم يدم أكثر من دقيـقتين، حيث خاطب جمهوره فى خضمّ الحرب العالميّة الثانية بكلمات شهيرة لا تنسى

"لا تستسلم أبداً، أبداً لا تستسلم، وأبداً أبداً لا تستسلم لليأس".

اكتشفى الأمور الجيّدة فيك:

قالت دراسة برازيليّة لمعهد /أنيبسب/ للدراسات الاجتماعيّة والفلسفيّة فى مدينة ساو باولو البرازيليّة إنّه من أجل كسب قلب زوج فقد حبّه لزوجته يجب أن لا تفكّر المرأة بأنّها سيّئة أو لا تستحقّ ذلك الرجل الذى أحبّته وأحبّها قبل الزواج وبعد الزواج بفترة. ما هو ضرورى هو أن تكتشف المرأة الأشياء الجيّدة فى نفسها، وأن تعيد التأكيد عليها وتبرزها وتجعل زوجها الذى فى خصام معها يُلاحظ ذلك بوضوح.





زوجها من جديد،لأنّ ذلك يعتبر بمثابة تهديم منزل قديم وبناء آخر جديد بأعمدة أقوى وأساس متين.

وتابعت الدراسة تقول إنّه يجب الاستفادة من التّجارب التى أدّت إلى فتور مشاعر الحبّ،لأنَّ من لا يستفد من التّجارب السابقة فلن يستطيع فهم الحياة ومواجهة مصاعبها. وقالت الدراسة إنّه من الصعب جدّاً تغيّر شخصيّة البالغ، ولكن ليس من الصعب تغيير البعض من مواقفه تجاه الحياة. وهذا بالضبط ما يُقصد بالتغيّر، فليس مطلوب من المرأة أن تتحوّل إلى مخلوق آخر، بل المطلوب هو إعادة النظر فى بعض المواقف التى سبّبت التباعد بينها وبين زوجها.

اسألى نفسك الأسئلة التالية:

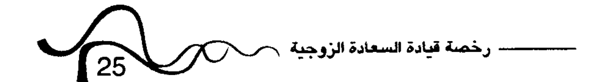
- ما هى المواقف السلبيّة التى امتلكها تجاه نفسى وتجاه زوجى؟
- هل أخذت بنصائح نساء أخريات تعرّضن لمواقف مشابهة؟

- هل أثّرت عليّ آراء نساء أخريات سلبيّات في التفكير؟
- هل هناك الوقت الكافي لإصلاح ما تهدّم؟
- هل أحبّ زوجي حبّاً حقيقيّاً، ولذلك أريد كسب قلبه من جديد؟

وقالت الدراسة إنّه بعد طرح المرأة هذه الأسئلة على نفسها، عليها أن تبادر على الفور إلى إصلاح نقاط الخلل الموجودة فيها.

انظري إلى مظهرك:

أشارت الدراسة إلى أنّ المرأة التي تريد كسب زوجها من جديد، عليها أن تعرف بطريقة أو بأخرى ما إذا كان زوجها راضياً عن شكلها ومظهرها. فإذا علمت بأنّ وزنها يزعجه، فينبغي عليها أن تبادر إلى تنحيف نفسها، وإذا لم يكن راضياً عن طريقة لبسها، فيجب أن تكتشف الثياب التي يريد زوجها أن ترتديها.

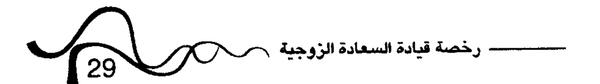






إذا كان النجاح فى الحياة الزوجية يعد من أكبر وأهم التحديات التى تواجه الزوج والزوجة، وإذا كان لا يمكن القطع بأن كل زوجين مضت على زواجهما أعوام طويلة، سعيدان فى حياتهما أو راضيان عن زواجهما، فإن اعتبارات كثيرة تقتضى فى كثير من الأحيان استمرار العلاقة الزوجية مثل العادات والتقاليد والشكل الاجتماعى، وصالح الأبناء، واقتناع الزوجة بأن عليها أن تستمر فى مؤسسة الزواج حتى وإن كانت فاشلة.

ولأنّ الكثير من مؤسسات الزواج تتداعى وتنهار فى منتصف الطريق، ربما بسبب تسرب الملل إلى حياة الزوجين، أو تحول الحبِّ إلى مشاعر روتينية تفتقر إلى التجديد والحيويّة، فمن الضرورى أن تسأل كل







بقريه؟ معادلة صعبة عندما يصبح الإنسان بين نيران القلب وحكمة العقل، أليس كذلك؟

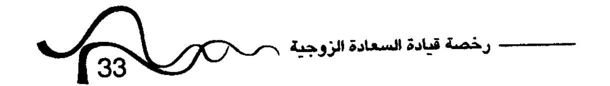
يقول أحد العلماء الأميركيين، إنه "حينما يكون الإنسان فى حالة حب، فإنّ العالم كله يدور حول مَن يحب، ثمّ يأتى الزواج، ويهدم جميع أحلامه. ويكشف أن هناك عوالم أخرى كانت موجودة، والمفروض أن ينتبه إليها ولا يغفلها. إنّها عالم المفاهيم والقيم والعادات. أمّا المثل الشعبى العربى، فحسب الأمر بطريقة مختلفة عندما قال: "خليك مع اللى قلبه يحبك ويسعدك، ولا تروح مع اللى قلبك يحبه ويبكيك". ماذا يقول البعض حول هذه القضية؟

فشل الحب

تقول مينا الدليمى (طالبة طب) التى تعرفت إلى زوجها **السعودى بشكل تقليدى، إنها سعيدة فى** حياتها الزوجية، **خاصة بعد أن أنجبت طفلتها** الأولى. تؤكد مينا، **ذات العشرين ربيعاً، أنها تفضّل**

أن تتزوج الفتاة بمن يحبها "حتى تضمن أن حياتها تستمر وتستقر، وأن مَن تزوجت به سيحافظ عليها، ويحترمها، ويقدرها". تقول: "رأيت تجارب أزواج وزوجات الأقارب الذين تزوجوا عن حب وفشلت حياتهم". تضيف: "لقد عاش أخى قصة حب جميلة مع خطيبته استمرت ثلاث سنوات ثمّ انفصلا، حيث كان يعتقد أنه سيصبح أسعد إنسان فى الكون، فقد أعجبه مظهرها العام وجمالها وأناقتها، من دون أن ينظر إلى جوهرها. ولم يتوقع أنها ستتنازل عن حبه لها لأتفه الأسباب".

أما عائشة غانم (ربة بيت إماراتية) فتفضل أن يكون مهر ابنتها "قلب مَن يريد الزواج بها" كما تقول، لافتة إلى أن "من المستحسن ألا تحب ابنتى مَن تتزوجه، حتى لا تعانى بعد الزواج وينكسر قلبها إذا اكتشف عيوبه". تتابع: "إذا أحب الرجل المرأة بصدق، فإنّها تضمن استمرار الحياة معه". وإذ تشير إلى أن "نسبة الطلاق كبيرة فى الإمارات، بسبب القرارات



السريعة للشباب، وعدم تأكد كلا الطرفين من مشاعرهما". إلا أنها ترفض فى المقابل "أن يكون الحب من طرف واحد".

تضيف: "لابدّ أن يضحى هذا الجيل، وألا يعتمد على الخيال والرومانسية فى علاقاته الزوجية، وألا يتسرع فى اتخاذ القرارات المصيرية". تؤكد عائشة أنّ "الكثيرات من الفتيات طُلقن بسبب فشلهنّ فى الزواج عن حب، حيث اكتشفت الزوجة عيوباً لم تكن تراها من قبل". تقول: "إن زماننا غير زمانهم، لكن نصيحة الأهل مهمة يجب ألا يغفلها الشباب".

الحب بعد الزواج

من جهته، يكشف رامى الجمل، أنه اعتمد فى الزواج على اختيار والدته، يقول: "لم يكن بينى وبين زوجتى أيب مشاعر عاطفية قبل الزواج، وكنت أفضل دائماً أن أتزوج بمن تحبنى وترعانى وتهتم بشؤونى". أما زوجته تالا أبو دولة، فتؤكد بدورها أن "لابدّ

للمـرأة أن تـرتبط بمن يحـبـهـا أكـثـر حـتى يصـبـر ويحـافـظ عليـهـا ويظل مـعطاء دائمـاً". تقـول: "بعـد الزواج، يكتشف كل طرف حقيقـة الآخر، وتسـقط كل الأقنعـة، ويصبح السلوك والأخـلاق وحُسن التـعـامل، الحد الفاصل الذى يضبط إطار العلاقة ويولّد الحب الحقـيقى". تضـيف: "بعـد التـجـربة. إمـا أن تزداد عـاطفـة الحب بعد الـزواج، وإما أن تتحـول إلى كـره".
وفى هذا السـيـاق، يعـود رامـى ليـؤكـد أنّ "التـعـامل الطيب جعلنى أحب زوجتى، وأتمسك بها بعد الزواج، لأنى عرفتها على حقيقتها، واكتشفت أنها اجتماعية ومُـحـبَّـة لأقـاربى وأصـدقـائى، ومُـسـالِمة لا تخلق المشكلات". يضيف: "أن أتمسكَ بقلب يحبنى، خيـر من أن أتمسك بقلب غامض أحبه". يتابع: "فضّلت أن أكـون على طبـيـعـتى قـبل الـزواج، حـتى ترانى على **حقيقتى"**.

يقـول: "المرأة تحب الرجل الحنون العطوف حـتى تبـادله المشـاعـر، ومع الأيام وطول العـشـرة تتـولد

المحبّ". يضيف: "عاش أخي قصة حب مع زوجته استمرت ٦ سنوات، وعند أوّل مشكلة تعرضت لها الأسرة، لم تصبر الزوجة وخلقت المشكلات وفضلت الانفصال.

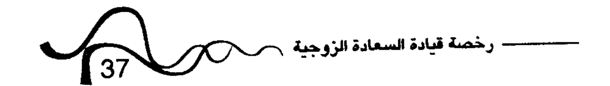
وهذا ما يؤكد أنّ الحب ليس كلمات، لكنه مشاعر يظهر فيها صدق النية".

الحب يأتي لاحقاً

من ناحيتها، تعتبر نرجس بن عبدالله (تونسية) أنّ التوافق "لا يأتي إلا من خلال الانسجام في التفكير والانفتاح والتعامل الطيب والتقدير". تقول: قبل الزواج، لابدّ من أن يتعرف الطرفان إلى بعضهما بعضاً بشكل جيِّد، ليكتشفا جوانب التوافق والاختلاف بشكل واضح". تقول إنها تزوجت عن حب واقتناع، لافتة إلى أنها تعرفت إلى زوجها عن طريق الأصدقاء، وتأكدت من أنه الاختيار المناسبة وفي أقل من سنة تم الزفاف.

أمـا نور عطيـة، فـتـقـول: "أتزوج مَن يـختـاره قلبى حتى أكون سـعيدة معـه، ومهمـا تكن النتيـجة، فـالحب يصنع المعجزات، وسوف أجعله يحبنى، فـالرجل طفل كبير يحتـاج إلى الحب والحنان، وتـعاملى معـه سـوف يجعله يرتبط بى أكثر ولا يستطيع فراقى".

بينما تلفت صديقتهـا زينة عبدالرحيم، التى يبدو على وجههـا الجـميل شـىء من الثقـة، إلى أن "تجـربة صـديقـتى فـى الزواج بن تحب، جـعلتنى أغـيـر رأيى، فـقـد تـزوجت عن حب، لكنه لم يبـادلهـا المشـاعـر والأحاسيس نفسهـا، ثمّ اكتشـفت أنه غيـر حنون". تضـيـف: "كـان يتـعـمَّـد إهـانتـهـا أمـام أصـدقـائهـمـا ويضـربهـا، وكـانت تصـبـر لأنهـا تحـبـه. ولـلأسف لم يستمر زواجهما أكثر من عام ثمّ انفصلا". تتابع: "كان أهلهـا ينصـحـونهـا بعـدم الزواج به، لأن خـبـرتهم فـى الحيـاة جعلتهم يتوقعون أن تكون طبـيعتـه هكذا، إلا أنهـا أصـرت لأنهـا كـانت تتـوقـع أن تعيش مـعـه حـيـاة جميلة، لكنهـا ندمت للأسف". تقـول زينة: "أفضّل أن



أتزوج بمن يحبنى حتى أظل معززة مكرّمة فى عينيه، ومع الأيام سيولد الحب فى قلبى من خلال معاملته وأسلوبه". تشير إلى أنّ "الإنسان الذى يحب، يصبح بين نارين، هل يختار مَن يريده قلبه أم الذى يريده عقله؟".

تضحية

بدورها، تعتبر لورا أحمد أنّ "الحب من طرف واحد لا يدوم حتى لو حدث الزواج"، لافتة إلى أنّ الحب "يجب أن يكون من الطرفين". تضيف: "المرأة بطبيعتها عاطفية، فهى الأكثر حباً، شرط أن يبادلها الرجل الاحترام". تقول: "لقد أجبر أخى على زواج "البدل" من أجل أختى، وكان لا يحب زوجته فى حين أنها كانت تتمنى رضاه. والآن، بعد مرور ثلاث سنوات على زواجهما، وضعها على رأسه وأحبها، فقد أجبرته على حبها واحترامها بطريقة تعاملها وذكائها". تضيف: "الحب يأتى بعد الزواج إذا كانت

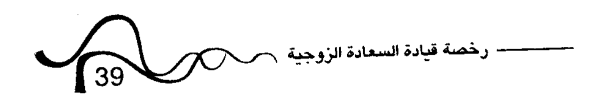
هناك معاملة طيبة، وهو يحتاج إلى صراحة وتضحية من قِبَل الزوجة".

عادات وتقاليد

على الرغم من أنهـا لم تر ود زوجـهـا إلا يوم عرسها، إلا أن رتنا أنظار (من أفغانستان) تؤكد أنها سعيدة فى زواجها. وإذ تشير إلى أنّ العادات والتقاليد الصارمة فى مجتمعها "تمنع الفتاة بشكل قاطع من التعرف إلى شريك حياتها، وترغمها على الزوج بمن يختاره أبوها". تقول: "أفضل ألا تتزوج ابنتى بهذه الطريقة، بل تتزوج بمن يختاره قلبها".

الفشل العاطفى

يقول الاستشارى الأسرى فى محكمة دبى، خليفة المحرزى، إن "زواج الحب يقوم غالباً على عواطف ملتهبة، لا تكفى وحدها لإقامة علاقة زوجية ناجحة ومنزل مستقر، لأن هناك عوامل أخرى للنجاح". ويلفت إلى أن "زواج الحب ينقصه التعقّل والتريّث

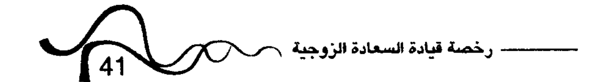


والاتزان، ويغلّفه الاندفاع واللهفة والكذب والانجذاب إلى المظهر دون الجوهر. إضافة إلى المبالغة فى تقييم كل طرف الآخر ورؤيته فى صورة مثالية، فالعاشقون يحلقون فى الفضاء ويبنون قصوراً فى الهواء". يضيف: "يعتقد البعض أنّ المشاعر كفيلة بنجاح العلاقة الزوجية. ثمّ يأتى الزواج بمسؤولياته وهمومه وأعبائه ومشكلاته اليومية، ومع أوّل عقبة يواجهها الزوجان، مثل اختلافهما على نوعية الطعام الذى يفضله كل منهما، أو تحمل أعباء تربية الأبناء، يشعر كلاهما بحجم الخطأ، وبأن خُدع فى عواطفه وأحاسيسه، وقد تصل الأمور بينهما إلى قطيعة، وتتحول الصورة المثالية التى رسمها كل طرف للآخر إلى صورة أخرى باهتة لا لون لها ولا رائحة، ويتحول الحبيب من إنسان ترغب فى رؤيته كل يوم إلى شخص لا تودُّ النظر إليه ولو لثوانٍ معدودات".

يقول: "إذا ظل الحُب مجرد كلام وعواطف ملتهبة فى الصدور، فإنّ الزواج سوف يفشل. لذلك يجب أن

يضع الزوجان صورة متوازنة لعلاقة تجمع بين الرومانسية والمسؤولية"، لافتاً أن "٨٨٪ من الزيجات التى نشأت نتيجة العلاقات العابرة والميل العاطفى انتهت بالطلاق".

من جهته، يقول الطبيب النفسى على الحرجان، إن "مشاعر الحب تشكل محوراً أساسياً فى حياة الإنسان وعلاقته بالآخرين، وتنعكس إيجاباً على الذات وتنشأ مع الطفولة، ويكتسبها الطفل من والديه"، لافتاً إلى أنّ "الإنسان الذى يمتلك مشاعر الحب والمودة تجاه نفسه والآخرين، وتجاه الطبيعة ومكوناتها، نجده ناجحاً فى حياته العملية والاجتماعية والصحية". يضيف: "الحب بين الزوجين يتكون إذا كان هناك تفاهم وانسجام فى الأفكار والمبادئ، والأضداف المستقبلية والطموحات والمفاهيم والثقافة والتناسب فى الحالة العمرية، وهذا ما يولد رابطة متأصلة وعاطفة قوية، لأنّها عوامل تخلق مشاعر حب عميقة".



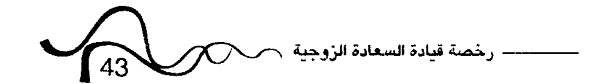
يؤكد الدكتور الحرجان أن "كل إنسان يحمل صورة للطرف الآخر قبل الزواج، فالمرأة ترسم صورة ذات معالم محددة عن الزوج من خصائص وسلوكيات، فإن وجدتها شعرت تجاهه بارتياح واندفاع عاطفى، وإن لم تجدها شعرت بالنفور والرفض".

يقول: "فى مجتمعاتنا العربية، لا يكشف طرفَا المعادلة قبل الزواج عن المشاعر الحقيقية والأفكار، والطموحات والإمكانات المادية بشكل واضح وصريح. ويركز كل جانب على النواحى العاطفية. وبعد الزواج يدخل الزوجان معترك الحياة، فيظهر التناقض والتنافُر والصفات المختلفة، ما يؤدى إلى البرود الجنسى، والجمود العاطفى، وهذا ما يؤدى غالباً إلى الانفصال"، مشدداً على أنّ "الانجذاب من أهم الأشياء التى تدفع الفتاة إلى اتخاذ قرار الزواج، والتعجُّل فى ارتباطها من دون سماع نصيحة الأهل".

ويلفت إلى أنّ "الاندفاع نحو الزواج يكون إما بسبب الحاجة الجنسية أو الإنجاب أو المظاهر الاجتماعية. وبعد الزواج تتحقق هذه الأشياء وتصبح العلاقة باردة، لأنّه لا توجد رابطة أو حوافز لاستمرارية هذه العلاقة، فى حين أنّ المطلوب هو نوع من المحبة والتفاهم بين الطرفين".

فوائد العلاقة الحميمة النفسية والصحية

منذ سنوات عدة، انكبّ العديد من الباحثين فى مختلف البلدان على إثبات أنّ العلاقة الحميمة مفيدة للصحة النفسية. وقد تم إكتشاف جزىء يسمى "الأوسيتوسين"، وهو الجزىء المعنى بالحب والمسؤول عن توليد الإحساس باللذة المرتبط بالنشوة، وهو أيضاً الذى يسمح بالشعور بالشغف تجاه شخص آخر. ولا يوجد نشاط يؤدى إلى إفراز هذه الكمية من الهورمونات، مثل العلاقة الحميمة، ولا شىء يولّد الناقلات العصبية مثل الدوبامين والسيروتونين الذى يثير الأندورفين المسؤول عن النشوة.



والعلاقة الحميمة المُرضية والمنتظمة تثير شعوراً بالراحة والصفاء لا مثيل له، وذلك بفضل الهورمونات المتعددة التى تتداخل خلال العمل الجنسى. لكن، للحصول على فوائد العلاقة الحميمة، من الضرورى عدم إهمالها، أو الإفراط فيها.

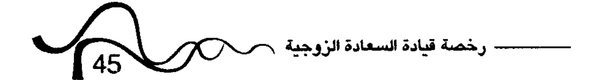
فالممارسة الجنسية تشكّل عنصراً مهماً فى تحسين نوعية حياة الإنسان، لما لها من تأثير فى النفسية والثقة بالذات، والجسم كله يمكن أن يستفيد من فوائدها. كما تشكل العنصر الأهم فى حياة الثنائى ونجاحه، وتؤثر فى العلاقة بين طرفيه، ويبقى أن لكل شخص رغباته الخاصة التى على أساسها يبحث عن توازنه الجنسى الذى يرضيه كى يقطف جميع "الحسنات" الصحية.

وبالإضافة إلى "نتائجه" النفسية الهامة، يحمل الجنس الكثير من الفوائد الصحية الجسدية، لأنّ خلال العلاقة الحميمة فإنّ الجسم بأكمله يكون فى

حالة تفاعل وتنشيط، بسبب تحسن الدورة الدموية نتيجة تأثيره فى القلب والأوعية. والنشوة التى تؤدى إلى إسترخاء تام، تقى من النوبات القلبية. كما أنّه فعال لمحاربة الأرق، لأنّه بعد الجماع عادة يحصل الإنسان على نوعية نوم جيدة. والمواد التى تفرز أثناء النشوة تشبه فى مفعولها المهدئات، ما يجنب الشعور بالقلق والتوتر والعصبية المسؤولية عن الكثير من الأمراض، مثل الميغرين، المشاكل الجلدية والإضطرابات الهضمية.

وبالنسبة إلى النساء، تعيد العلاقات الحميمة الشباب إلى البشرة، وتزيدها بريقاً، لأنّها تضاعف من إفراز الأستروجين. وهذه الهورمونات مهمة جدّاً لترطيبها ولإنتاج الكولاجين المسؤول عن ليونتها، ما يجعلها أكثر قدرة على مقاومة الشيخوخة.

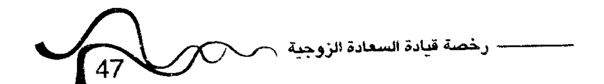
كما يساعد الجنس على خسارة الوزن، فبحسب الدكتور فريدمان، وهو إختصاصى أميركى شهير فى التغذية، فإنّ المرأة التى تمارس العلاقة الحميمة



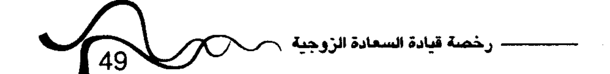
ثلاث مرات أسبوعياً، يمكن أن تخسر من كيلو إلى اثنين فى شهر واحد بدون اتباع أى نظام غذائى. إذاً، العلاقات الحميمة تجعلنا سعداء وأصحاء، وتُبعد عنا بالتالى شبح السرطان. فهل من نعمة و"متعة" أفضل من ذلك؟

■ ■ ■

دليـــل
الحياة الزوجية الناجحة



أكدت دراسة أعدها المركز القومى للبحوث الاجتماعية والجنائية بالقاهرة «أن ٨٠ ٪ من الرجال لا يعترفون بخطئهم، ولا يقدمون اعتذارا، من باب العِند والأنانية والكبرياء، وفى الغالب خوفا من فقد الهيبة، أو الظهور بمظهر الضعف والانهزام، فى حين أن ٢٠ ٪ فقط من الرجال على استعداد لتقديم الاعتذار، ولكن بصورة غير مباشرة! وكانت عينة البحث ٥٠٠ رجل و٥٠٠ امرأة - متزوجون وغير متزوجين - ». وبحثا عن الحل يؤكد العلماء حاجة الرجال لاكتساب «ثقافة الاعتذار»، أصولها وفوائدها، مستعرضين لنا ١٢ طريقة للتواصل اللطيف.



بداية شبَّه الكثير من الفلاسفة الحياة الزوجية بالطبيعة من حولنا فى جمالها وتقلباتها، بهدوئها وعواصفها، بحرّها وبردها، وبمدّها وجذرها، ومنْ يريد النجاح والسعادة عليه أن يُوازن ويُوائم بين كل هذه التناقضات، فيخفض رأسه قليلا وينحنى لتمر العواصف والخلافات، وإحدى هذه السبل تقديم الاعتذار دون إحساس بالعيب أو المهانة أو الانتقاص، فالاعتذار دليل تسامح وحسن خلق، وعلامة حب وتقدير، وكأنك تفتح صفحة جديدة فى قلب زوجتك.

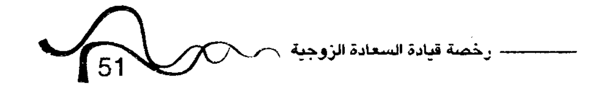
ثقافة الاعتذار!

ويؤيد هذه الدراسة الدكتور «مدحت عبدالهادى» الطبيب النفسى ومستشار العلاقات الزوجية، حيثُ يقول: إن تكوين الرجل الشرقى لا يميل إلى الاعتراف بخطئه، أو الاعتذار المباشر - بالتحديد - فهم صامتون لا يعتذرون، يخافون على هيبة الزوج الشرقى القوية المسيطرة أمام زوجاتهم، والتى تربوا

عليها منذ الصغر، ولهذا ينصح كل زوج بألا يبخل على زوجته بكلمة اعتذار؛ حتى لا تختزن بداخلها الطاقات السلبية تجاهه من تمرد وإحساس بالمهانة والدونية، فتنفجر مرة واحدة وبلا مقدمات، وتتركه يتساءل: من أين أتت بكل هذه الطاقة؟!

التغاضى

وفى استطلاع أعده من خلال مشاهداته بعيادة الاستشارات الزوجية لاحظ أن٨٠ ٪ من الأزواج يعترفون بأن حاجة الزوجين للاعتذار لبعضهما البعض أكبر دليل على دخول المشاكل، واختلاف وجهات النظر، وانتهاء مرحلة التغاضى؛ فمع الروتين الحياتى والزوجى تنفد طاقة الحب المتأجج، وقدرة التحمل والتغاضى التى تشحن العاطفة، ويظهر بدلا منها مرحلة «تمنى الغلط»؟ وقديما قالت الأمثال: «حبيبك يبلع لك الزلط وعدوك يتمنى لك الغلط».



ويضيف موضحا: أن ٧٠٪ من الأزواج أشاروا إلى أهمية التحاور والتفاهم بعد الاعتذار، بهدف مزيد من الوضوح، وعدم العودة مرة ثانية لنفس الخطأ، كما سجل الدكتور «مدحت عبدالهادى» فى استطلاعه أن ٩٩٪ من الأزواج يحاولون إيجاد حجة للتهرب، والتوارى خلف أسباب واهية، رافضين الاعتذار المباشر ـ أنا آسف أو سامحينى ـ مفضلين طرقا أخرى غير مباشرة، وعلى الزوجة الذكية ـ كما يقولون ـ التعرف على التركيبة النفسية للرجل الشرقى زوجها.

كما سجل الاستطلاع أن ٤٠٪ من الأزواج ينادون بأهمية التعرف على «ثقافة الاعتذار» والتعامل معها، حتى لا تتراكم المواقف والانفعالات السلبية، وتُشكل ضغوطا نفسية على الزوجين معا.

١٢ طريقة للتواصل اللطيف

١- الاعتذار مهارة من مهارات التواصل الاجتماعى..عليك التحلى بها، والصمت والتجاهل لا ينهى المشكلة.

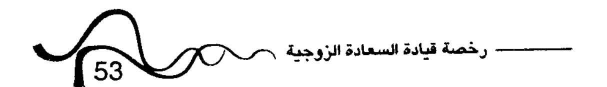
٢- إذا أخطأت ورضيت بالاعتذار..فليكن صادقا، ولا تجعله سطحيا، جافا، فينفجر مرة ثانية على أقل خلاف.

٣- اعرف بأن «لسانك حصانك، إن صنته صانك وإن هنته هانك» ?فأنت إن ضربت شخصا فقد تُوجعه للحظة، وإن أوجعته بكلمة فقد تُوجعه عمرا.

٤- ذهبت إلى عملك..اتصل بزوجتك دون حاجة ملحة، وتحجج بأى شىء وتحدث معها، ستدرك - هى - مقصدك وتتجاوب معك.

٥- تشاهدان التليفزيون معا، بادر وحدّثها عما تشاهد، علِّق على الأحداث، وكأن شيئا لم يكن.

٦- ما رأيك فى إنهاء الخصام والزعل بتعليق ساخر منك، أو إلقاء نكتة..تضحك الزوجة، وينتهى الخصام.



٧- زوجتك تقوم بمهام البيت أمامك، حاول أن تخرج عن عادتك.. وأن تعرض عليها المساعدة، ستفهم رسالتك وتعود المياه إلى مجاريها.

٨- لا مانع من جلب هدية بسيطة، فهى كما يقولون: رسالة حب دون كلمات، واعتذار جميل ينطق بالكثير.

٩- اقترح عليها الذهاب معا إلى والدتها أو إحدى أخواتها - وهو أمر غير معتاد - مُتحججا بعدم رؤيتهما منذ فترة.

١٠- تحيَّن الوقت المناسب لإلقاء كلمة مدح لزوجتك عن مظهرها، طبق أعدته، تنظيم المنزل.. كخطوة للتقارب.

١١- ذاهب لعملك فى الصباح..اسألها متظاهرا بالحيرة: هل يليق هذا القميص على هذه «الكرافت»؟ وأى حذاء أرتدى؟

١٢- مُصرٌّ أنت على عدم الاعتذار. لا مانع من مبادرتها بالسؤال عن رأيها بإحدى المشاكل التى واجهتك بالعمل.

١٣- اجلس وأنت تتصفح بين يديك مجموعة قديمة من الصور تجمعكما، تظاهر بعدم معرفة مكانها، زمنها، هنا تأكد أن الزوجة الذكية ستفهم ما تريده منها.

●●

دليلك للتعامل مع شريك حياتك

لعلكِ أمضيتِ وقتاً طويلاً فى البحث عن الطريقة المناسبة التى تجعلكِ تفوزين بحياة سعيدة وهانئة، وتجعلكِ تستحوذين على قلب زوجك كاملاً وعلى جزء كبير من عقله. ولعلكِ غفلت أثناء ذلك، عن أمر مهم جداً وهو تلك التفاصيل البسيطة والصغيرة التى تقومين بها، والتى تعتبر بمثابة قواعد أساسية لنجاح حياتك الزوجية.

كثرة الإنشغالات والهموم تنسينا أحياناً الإهتمام بتلك التفاصيل الصغيرة، التى من دونها تتحول أى علاقة بين شخصين إلى علاقة جامدة، روتينية، لا حياة فيها ولا انتعاش. فكيف يمكن أن تتعاملى مع شريك حياتك بشكل يسهم فى تمتين أواصر العلاقة بينكما، ويحميها من نشوب الخلافات؟

إليك مجموعة من النصائح التى يمكن إعتبارها دليلاً فى تعاملك مع زوجك:

- اتركيه وهو يقود السيارة من دون إعطائه أى توجيهات حول مسارات الطريق عندما تلاحظين أنّه أضاع طريقه. لا تتدخلى لحل المشكلة إلا إذا اعترف لك بذلك.

- دعيه يستمتع بآخر دقيقتين من المباراة، ولا تقاطعيه بإخباره عن أمر ما نسيت أن تطلعيه عليه أثناء تناول العشاء، أو تحجبى عنه الرؤية بمجيئك وذهابك أمام شاشة التلفزيون، أو

تطلبى منه جلب الخبز أو أى غرض ما من السوبرماركت.

- خصصى له مكاناً معيّناً فى الحمام كى يضع أدواته الشخصية ومستحضراته، ورتبى أشياءك بشكل يبقيها بعيدة عن متناول يده، كى لا يستخدمها عن طريق الخطأ، فتقع المشكلة بينكما.

- أخبريه مسبقاً بأن والدتك، أى حماته، ستأتى لزيارتكما وتناول العشاء. لا تنتظرى إلى المساء لإعلامه بذلك، بل اتصلى به واعلميه بالأمر.

- لا تهملى العناية به بحجة إهتمامك بالأطفال أو عملك. خصصى وقتاً له وحده لتبرهنى له على أنك لا زلتِ تهتمين به وبشؤونه.

- دعيه يكتشف أن فى إمكانه الإعتماد عليك فعلياً وليس فقط بالكلام.

- عندما يسألك عما إذا كنتِ تواجهين مشكلة ما، لا تردى عليه بالنفى وتقولى له: "ليس هناك

أى مشكلة"، ثمّ تلوميه لأنّه لم يواسِك أو يقدم لك المساعدة، اعلمى أن زوجك ليس بقارئ أفكار، وقد لا يكون مهتماً بتفاصيل كثيرة، فهو لن يعرف ما بك، إلا إذا اخبرته بذلك. تذكرى قول الكاتب هارلن ميللر: "إنّ الفرق بين الزواج الناجح والزواج الذى تسوده الرتابة، يكمن فى ترك يومياً ٣ مسائل عالقة وعدم التحدث فيها مع الشريك، فتتكدس الأمور التى تحتاج إلى معالجة أو توضيح من قبل أحد الطرفين، وقد ينتج عن ذلك توتر العلاقة بين الزوجين". من هنا، يفضل دوماً عم ترك أى مشكلة مهما تكن بسيطة تمر من دون التطرق إليها أو معالجتها فوراً.

- لا تستخدمى صحيفته اليومية والتى لم يقرأها بعد، لتغليف الصحون أو أى أشياء أخرى. برهنى له على أنك تهتمين أيضاً بالأشياء التى يحبها.

- قدِّمى له بعض الإقتراحات، لكن لا تكثرى منها، كى لا يشعر بأنك تقودينه أو تسيطرين عليه.

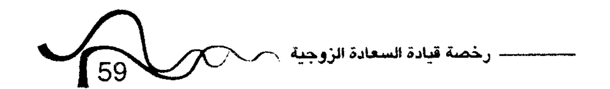
- اتركيه يصلح الأشياء ولا تتدخلى لمساعدته إلا إذا طلب منك فعل ذلك.

- قد لا يكون زوجك من النوع الذى يعبِّر عن أفكاره وآرائه بسهولة أو بشكل واضح، لكن تذكرى أنك فى نظره أجمل الجميلات.

- اشترى له الملابس الداخلية وإلا استمر فى إرتداء تلك القديمة إلى أن تهترىء وتتلف.

- لا ترمى بنطاله المفضل الذى يرتديه كل يوم جمعة أو فى يوم إجازته، حتى ولو كان قديماً جدّاً ومهترئاً. اعلمى أنّ هذا البنطال بمثابة مِلكية شخصية له لا يرغب فى أن ينتزعها أحد منه.

- عندما يصحبك إلى أحد المطاعم بهدف تناول الغداء أو العشاء، لا تقولى له إنك لست جائعة



وتتركيه يختار بمفرده من قائمة الطعام. وما إن تصل وجبته، حتى تشرعى فى إلتهام أغلبية الطعام من صحنه.

- خذى سيارته لغسلها وتنظيفها، إذا شاهدتها متسخة، وكنتِ تعلمين أنه لا يملك الوقت للذهاب إلى المحطة للقيام بذلك.

- احفظى حلوياته المفضلة فى مكان لا يطاله الأطفال كى لا يلتهموها كلها، لاسيما إذا كنتِ تعلمين أنّه معتاد على تناولها مساء أثناء مشاهدته التلفزيون.

- لا تفسدى عليه متعة مشاهدة أحد الأفلام، من خلال إطلاعه على نهايته، إلا إذا طلب منك ذلك.

- مارسا معاً رياضة ما، أو اطلعى على قوانين وتفاصيل رياضته المفضلة وشاركيه إهتمامه بها.

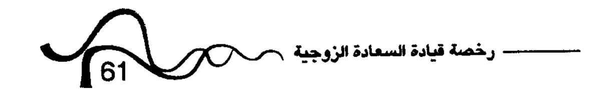
ـ لا تنسى أن تسأليه عما إذا كان يحتاج إلى شيء ما قبل ذهابك إلى السوبرماركت للتبضع.

ـ أخبريه دوماً بأنّه مصدر سعادتك، فهذا الأمر يشعره بالفخر والإعتزاز.

ـ لا تنسى تدوين التفاصيل الضرورية على قصاصة ورقة الشيك، لدى إستخدام دفتر شيكاته لشراء غرض ما أو دفع الفواتير.

ـ لا تذكريه بأنّه بدأ يفقد شعره. وفي حال اشتكى لك عن مشكلة تساقط شعره، أو أعرب لك من استيائه من صلعته الحديثة، سارعي إلى التأكيد له أنك تحبين الرجل الأصلع، ويمكنك أن تذكريه بأن بعض أهم الممثلين المشهورين من الرجال هم صُلع.

ـ أيّاً كانت درجة غيرتك، لا تفتحي بريده الإلكتروني ولا تطالبيه بالإطلاع على رسائله. إحترمي خصوصيته ولا تفتحي محفظته



للتفتيش فيها، أو لأخذ مبلغ من المال. اجلبى له المحــفظة واطلبى منه أن يعطيك المبلغ الذى تحتاجينه.

- لا تنكدى عليه عيشته لمجرد أن درج مكتبه "محشو" بالكراكيب الخاصة به. بل اشكريه على عدم نثرها فى كل أرجاء المنزل.

- فاجئيه بين الفينة والأخرى بشراء بطاقات لحضور مباراته المفضلة أو مسرحية المفضلة، أو أى حدث آخر تعرفين أنّه من عشاقه.

- لا تحتلى الجهة من السرير التى ينام عليها، لاسيما عندما يستفيق فى منتصف الليل للذهاب إلى الحمام.

- لا تفرطى فى تحليل تفاصيل حياتك الزوجية، **فهذا يشبه الشخص الذى يتفقد نبتته الهشة كل ٢٠ دقيقة، ليطمئن إلى أن جذورها تنمو بالشكل** الصحيح.

- أعيدى مقعد سيارته إلى وضعه السابق، فأنت حتماً لا تريدينه أن يؤذى ركبته عندما يصعد إليها.

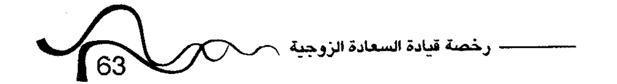
- ساعديه على تذكر أسماء الأشخاص عندما تلتقيان صدفة بهم.

- لا تتساءلى عما يفعله بكل تلك المعدات والأدوات التى يحتفظ بها فى خزانته، وفكرى فى أنّه ربّما يطرح السؤال ذاته حول أدوات التبرج ومستحضرات التجميل التى لديك.

- لا تقلقى عندما ترينه صامتاً، فأحياناً يلتزم الرجل الصمت من دون سبب واضح.

- بادرى، بين الفينة والأخرى، إلى دعوته لقضاء ليلة جميلة.

- لا ترمى قميصه القديم والمثقوب من دون أن تخبريه بذلك. ولا تجادليه كثيراً عندما يصرّ على الإحتفاظ به.



- لا تنسى أن تعيدى أدواته التى إستخدمتها لإصلاح شيء ما، إلى مكانها.

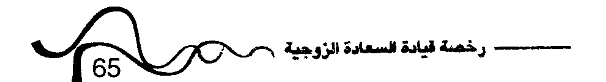
- بادرى إلى دعوة أصدقائه إلى العشاء، ولكن، حذار من مناداته باسم الدلع الخاص أمامهم.

- تقول الممثلة الأميركية باربارة سترايسند: "أتساءل عن السبب الذى يدعو المرأة إلى تمضية عشرة أعوام من عمرها فى محاولة تغيير عادات شريكها، ومن ثمّ أراها تشكو للجميع من أنّ هذا الرجل ليس هو الشخص ذاته الذى اقترنت به". والمغزى من ذلك هو: حاولى ألا تغيرى كثيراً من عادات زوجك كى لا تُفاجئى لاحقاً بأنك تعيشين مع شخص لا تعرفينه.

- لا تنتقدى والدته ولا تتحدثى عنها بالسوء، فمهما يكن حبه لك اعلمى أنّه لن يتغاضى عن أى هفوة أو كلام بلا معنى يمسها. احرصى

دائماً على ذكرها بالحسن، كى لا يشعر زوجك بأنك تكنّين لها كرهاً، ويبرر كل كلامك عنها بأنّك تكرهينهــا، حــتى وإن كنت على حق فى إنتقادها.



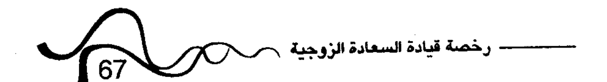




الغضب

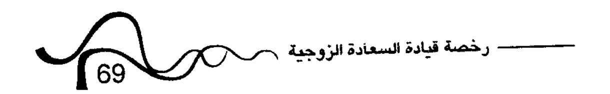
الزوجى وكيف

يتعامل معه الشريكان؟



قد تكون لحظات الغضب هى القاسم المشترك الأعظم فى حياة الأزواج والزوجات، فلا توجد زوجة لم تمر بلحظة غضب، ولا يوجد زوج لا يعيش هذه اللحظة أيضاً. ومادام الأمر كذلك، كيف يتعامل الزوج مع زوجته فى لحظة غضبها؟ وكيف تتعامل الزوجة مع زوجها فى لحظة غضبه؟

التعبير عن الغضب بأسلوب هادئ هو "وصفة" جماعية وضعها معظم مَن تحدثوا من الأزواج والزوجات. وفى هذا السياق، توصى مستشارة النزاعات الأسرية فى مدينة كيمبن الألمانية الطبيبة النفسية هيلد جارد بيلارى، بضرورة أن "نعود إلى أسباب الغضب، وأن يتم التعبير عن الغضب بأسلوب هادئ، وأن يكون الحديث فى صورة رسائل تبدأ

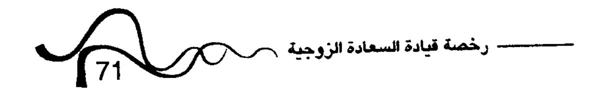


بكلمة "أنا"، كونها أفضل السبل لوضع حد للإتهامات التى قد توجه للطرف الآخر عند الحديث عن السبب فى حالة الغضب التى يعيشها". وتشير بيلارى فى مقال

نشرته مؤخراً، إلى "أهمية خلق أجواء تساعد على إدارة مناقشات بناءة"، لافتة إلى أنّه "كلما زادت العادات القديمة ترسخاً، تطلب الأمر جهداً أكبر لكسر هذه الأنماط المعتادة، وهذا أيضاً ينطبق على أسلوب الحوار والقضايا التى يدور الجدل حولها". وتشدد على أنّه "لا ينبغى أن يتطور النقاش إلى عراك، كما أنّ المواجهات التى تتم فى لحظات الإنفعال لا تجدى أى نفع".

فى هذا التحقيق، التقينا أزواجاً وزوجات يتحدثون عن الأساليب التى يستخدمونها فى التعامل مع لحظات الغضب فى حياتهم، وما الذى يفعله كل طرف تجاه الآخر فى لحظة غضبه.

البداية مع أحمد صلاح (متزوج منذ ٥ سنوات)، وزوجته هالة محمد (ربة منزل)، فقد عبرا عن الطريقة التى يتعامل بها كل منهما مع الآخر فى لحظة الغضب، وكان رأى أحمد غاية فى الغرابة، حيث قال: "عندما أجدها فى لحظة غضب أتعمد بداية أن أستفزها وأزيد من إنفعالها، وذلك بأساليب مختلفة، منها مثلاً امتناعى عن تناول الطعام فى البيت، فهذا الأسلوب الهجومى هو الذى يجعلها تنسى سبب غضبها، وينتابها الفضول لمعرفة السبب وراء غضبى أنا، وبعد أن نتحاور معاً أطلب منها أن تحكى لى عن سبب غضبها، وعندها يسهل إرضاؤها ولو بوردة". ما إن ينتهى أحمد من الكلام، حتى تبدأ زوجته (هالة) فى الحديث عن الطريقة التى تتعامل بها مع زوجها فى لحظة غضبه، ولكن قبل ذلك، سألناها عما ذكره زوجها فعلقت قائلة "استمعت لكلماته وهذه هى الحقيقة بالفعل". وماذا عنك أنت؟



أجابت: "عندما أجده فى لحظة غضب، أتعمد أن أترك المكان الذى يوجد فيه لبعض الوقت، وعقب ذلك، أسأله عن سبب غضبه، فإن وجدت أننى كنت السبب، أعتذر له، وإذا تمسك بموقفه الغاضب أسايره حتى يخرج من حالة الغضب التى تنتابه، إلى أن تعود الحياة إلى طبيعتها".

فرصة للحوار

من ناحيته، لا يتأخر أحمد فضل الله (موظف، متزوج منذ ٤ سنوات) عن فتح الحوار مباشرة مع زوجته فى حالة غضبها، مبرراً ذلك بقوله: "إنّ الحوار المباشر فى اللحظة التى أشعر فيها بغضبها، هو الأسلوب السليم للتعامل مع الأمر بين الزوجين، وذلك حتى يتعرف كل منّا إلى طريقة تعامل الآخر مع المشكلة، وحتى لا تتكرر مرّة ثانية، فقد تكون مشكلة بسيطة ثمّ تكبر نتيجة عدم التعامل معها بشكل مباشر وواضح". لا يفضل أحمد أن تكون طريقته فى التعامل مع زوجته فى حالة غضبها "ناعمة"، كأن يشترى لها

وردة أو هدية تحبها، يقول: "بصراحة، أنا لا أحب هذا الأسلوب، حتى لا تتكرر المشكلة مرّة ثانية، فهل سأفعل ذلك فى كل لحظة غضب تمر بها زوجتى؟".

تمرد

ويبدو أن ما يفعله أحمد فضل الله، ينطبق مع ما يفعله حيدر عاشور (موظف ـ متزوج منذ عامين) إذا وجد زوجته فى حالة غضب، يقول حيدر: "أحاول أن أطلع منها على سبب غضبها، ولكنى لا أعطيها المجال لكى تسيطر وتتمرد إذا تهاونت معها.

أى أننى أزاوج بين الشدة واللين، فعقب معرفتى للسبب الذى يقف وراء غضبها، أحرص فى اليوم التالى على أن أعود وفى يدى هدية تحبها لكى أمحو غضبها".

تفاوت

ويبدو أن لأحمد خليل (محاسب ـ متزوج منذ ٦ سنوات) طريقة أخرى يتعامل بها مع زوجته فى لحظة غضبها، يتحدث عنها قائلاً: "زوجتى تغضب

أحياناً لأبسط الأشياء، فأنا مثلاً عودتها منذ زواجنا ألا أخرج مع أصدقائى سوى يوم الخميس فقط.

أمّا يوم الجمعة، فمخصص لها، علماً بأن لا مانع لدىَّ من الخروج معها أيام الأسبوع الأخرى لو أرادت، لكنها تغضب إذا خرجت مع أصدقائى فى أى يوم آخر غير يوم الخميس، وعندما أعود، تفتح لى باب المنزل ووجهها غاضب، أجلس إلى جوارها فأجدها متمسكة بموقفها، أحاول إضحاكها فتقاوم فى البداية، ولكنها تتراجع وتطالبنى بألا أخرج مع أصدقائى سوى يوم الخميس فأرد عليها بإعطائها بعض المال لكى تشترى ما تحب. وبالطبع، فإن قيمة المبلغ تتفاوت حسب الموقف الذى أغضبها، فكلما كانت أسباب الغضب كبيرة، كان المبلغ أكبر".

تجاهل

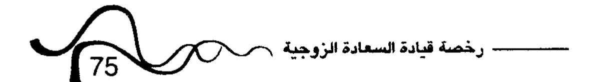
أمّا عدى راجح (موظف، متزوج منذ ٤ سنوات)، فهو من أكثرالأصوات الداعية إلى عدم الليونة مع

الزوجة فى حالة غضبها أياً كان السبب الذى أوصلها إلى حالة الغضب. ويقول عدى فى هذا الإطار: "إنّ طبيعة الموضوع هى التى تحدد طريقة تعاملى مع غضبها، ولكن النساء فى كثير من الحالات يغضبن لأتفه الأسباب، وبالتالى، فإنى أتجاهل هذه المواقف". ويضيف: "أنا لست من النوع الذى يأتى بهدية لزوجته لكى يساعدها على الخروج من غضبها، حتى لا تتمرد، لأنى أؤمن بالمثل الذى يقول:

"لا تعط للمرأة عين"، أى "لا تجعلها تسير على مرامها"، لأنّها لن تتوقف عن إستخدام هذا الأسلوب فى كل حالة غضب تمر بها لاحقاً".

انتظار

يتراوح موقف أحمد الشريف (محاسب متزوج منذ ١٠ سنوات) فى تعامله مع غضب زوجته بين مبدأين، الأوّل هو التجاهل، والثانى هو العصبية، فإذا وجدها فى حالة الغضب ينتظر حتى تهدأ "لأنّ



النقاش أثناء الغضب يؤدى إلى تعقيد الأمور" بحسب ما يقول، لافتاً إلى أنّ "الزوجة أو الزوج فى حالة الغضب قد ينطقان ببعض الكلمات غير المقصودة، التى تجرح الطرف الآخر بما ينعكس سلباً على مستقبل العلاقة بينهما". لكن أحمد يعود ليؤكد أنّه "فى النهاية لا مانع من شراء هدية بسيطة أعبر بها عن إعتذارى لو كنت أنا المخطئ".

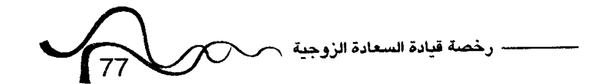
التنفيس عن الغضب

أظهرت دراسة أميركية أنّ الأزواج الذين يكتمون غضبهم أكثر عرضة للموت بنسبة الضعف من الذين يظهرونه، ولاحظ الباحثون فى "جامعة ميتشيغن" فى دراسة نشرت فى مجلة "الروابط العائلية" أن "معدلات الوفيات المبكرة بين مَن يلجأون إلى عدم التنفيس عن الغضب، هى أعلى من مثيلتها بين مَن يفعلون خلاف ذلك من الأزواج أو الزوجات".

شمل الباحثون فى دراستهم مجموعة من ١٩٢ عائلة تضم أزواجاً وزوجات، تمت متابعتهم لمدة **تفوق ١٧ عاماً، وكانت أعمار المشاركين** عند بدء **الدراسة تتراوح بين ٣٥ و٦٩ عاماً**. وتم فى الدراسة **سؤال كل واحد من الأزواج والزوجات** على حدة عن **كيفية التعامل مع الغضب الناجم** عن الخلافات **الزوجية.**

فرصة للهدوء

بعد أن تهدأ الأمور وتخف حالة الغضب التى تنتاب زوجته، يفضل فيصل الهرمى (متزوج منذ عام واحد) التريث يوماً أو يومين قبل فتح حوار معها بهدف الوقوف على أسباب غضبها. وإذ يشير فيصل إلى أنّ "الحوار الهادئ هو الأساس"، يؤكد أنّه يفضل "أن يكون الحوار فى أجواء نفسية هادئة خلال تناولنا العشاء معاً فى الخارج، أو جلوسنا فى أحد المقاهى".



الأسلوب نفسه يتبعه محمد فرح (مهندس، متزوج منذ ٦ سنوات) والذى يقول إنّه "بمجرد شعورى بأنّها غاضبة، أقبلها من رأسها، ثمّ أجلس معها لأطلع على سبب غضبها، وإذا أصرت على عدم الحديث أحترم رغبتها وأؤجل الحوار إلى وقت آخر، لقناعتى بأنّ الحوار مع شخص غاضب أو منفعل، يتسبب غالباً فى تعقيد الأمور". ويضيف محمد: "إنّ أغلب المشاكل التى تحدث بين الزوجين يمكن حلها مناصفة، وذلك بأن يجتهد كلا الزوجين فى تحمل نصيبه من المسؤولية عن وقوع المشكلة، وأيضاً نصيبه من المسؤولية عن حلها".

لا مانع من الإعتذار

اللافت، أنّ الصوت الرجالى الوحيد الذى أعرب عن إستعداده للإعتذار لزوجته فى حال كان هو السبب فى غضبها، كان صوت هشام بابكر

(موظف، متزوج منذ ١٠ سنوات)، الذى يقول إنّه لا يجد مشكلة فى الإعتذار "فى حال كنت أنا السبب وراء غضب زوجتى، لا مشكلة لدىَّ فى تقديم الإعتذار لها، مع وعد بعدم تكرار الخطأ مرّة ثانية".

ويفضل بابكر أن يتم الحوار فى جو هادئ، وأن يصلِّى ركعتين لله قبل أن يفاتح زوجته فى موضوع غضبها، خاصة إذا كانت حالة الغضب مسيطرة عليها بقوة، ويضيف:

"أستمع إليها وكأننى خارج المشكلة ولست طرفاً فى ما يحدث، وبعد أن تهدأ أرد على كل ما أثارته، لأنّ هذا الأسلوب يتكفل وحده بحل ٥٠٪ على الأقل من المشكلة".

الضحك أوّلاً

٤٠ عاماً مرّت على زواج رحمة على (يعمل فى مجال التسويق)، الذى يفاخر بأنّه لا يتذكر المرات التى وجد زوجته غاضبة بسبب ندرة هذه المواقف.

أمّا عن طريقة تعامله معها فى حالة غضبها فيقول: "فى الحقيقة إن عدد حالات غضبها لا يتعدى أصابع اليد الواحدة، علماً بأنى لا أتذكر الأسباب التى كانت تقف وراء غضبها فى تلك المواقف، ولكنى كنت أحرص على أن أجعلها تتعامل مع المشكلة بهدوء، وأعمل جاهداً على إضحاكها، والجلوس معها بعيداً عن الأولاد حتى تفضفض لى عما بداخلها، وأعتقد أنّ هذه هى الطريقة المثلى للتعامل مع الزوجة فى حالة غضبها".

ابتسامة

"الإبتسامة" هى نقطة البداية فى تعامل أمير الفردان (موظف إدارى متزوج منذ ١٣ سنة) مع زوجته فى حالة غضبها، ويقول أمير فى هذا السياق: "عندما أجد زوجتى فى حالة غضب، أبتسم فى وجهها وأسألها عن سبب غضبها، والخطوة الثانية تتجلّى فى أن أشترى لها هدية. أمّا الخطوة

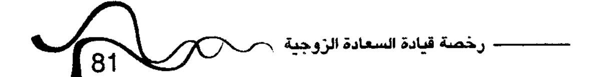
الثالثة، فتكون بأن نخرج معاً لتناول العشاء، كل هذه الوسائل تلطف الأجواء وتساعد على إحتواء مشاعر الغضب". ولكن لأمير مبررات أخرى تدفعه لكى ينتهج هذا الأسلوب فى تعامله مع نوبات غضب زوجته، يقول:

"لقد أصبحت الحياة صعبة وضاغطة، والزوجة بات لها نصيبها من تلك المشاق والضغوط. لذا، فإن تقديم بعض التنازلات فى سبيل إرضائها لا يمكن أن يعتبر خطأ بأى حال من الأحوال".

كيف تتصرفين عندما يغضب زوجك؟

تحت عنوان كيف تتصرفين عندما يغضب زوجك، كتبت إحدى القارئات، وتدعى فاطمة، فى أحد المنتديات تقول:

- المرأة الذكية هى التى تعرف كيف تتصرف عندما تجد زوجها فى حالة غضب لتمتص غضبه بهدوء ومحبة.



- لا تلحى عليه بالسؤال عما به من ضيق إلا إذا صرح لك بذلك.

- عندما تجدينه غاضباً لا تحدثيه عما يفعله الأبناء من أخطاء أو مشاكل أسرية أخرى تزيد من غضبه.

- عندما تكونين مخطئة فى عمل ما، كتأخرك فى تنفيذ بعض الأمور الخاصة به، قومى بمناداة زوجك بأحب الأسماء إليه وقدمى له إعتذارك وسبب التأخير مع التأثر الشديد وليس بعدم الإهتمام واللامبالاة ليشعر فعلاً بأنّك أدركت خطأك، واحتملى ما قد يقوله لك من عبارات، لأنّه بهذه الحالة سيتخلص من جزء من غضبه.

- إذا تحدث وهو غاضب فإياك أن تقاطعيه، وأيديه ببعض الكلمات الرقيقة، مثل: "أعرف أنك مرهق" أو "لا تتعب نفسك".

- حاولى تهدئته واضبطى إنفعالاتك إذا كان الحق معك وتحدثى معه بأسلوب لبق.

- لا تستفزيه عندما يغضب، ولا تستثيريه بكلمات وعبارات تظهر له استهانتك بشخصيته.

- لا تنامى وهو غاضب منك، فبعد أن تهدأ الأمور وتتأكدى من هدوء زوجك حاولى المبادرة للرضا. فالواجب الشرعى يقول: "إنّ المبادرة تكون من خيرهما ديناً وعقلاً، أو من أقدرهما فى الغضب والرضا".

- لا تجعلى العبوس رفيقك وحاولى ألا تفارق الإبتسامة وجهك.

- كيف تتصرف عندما تغضب زوجتك؟

- اختر الوقت المناسب لمفاتحة الزوجة لمعرفة سبب غضبها.

- ابحث عن السبب الحقيقى لغضبها، حاورها وناقشها وأعطها من وقتك.

- وأنت تحاورها ارسم الإبتسامة على وجهك.

- اخــرج مـعـهـا إلى أى مكان هادئ بعـيـداً عن الأطفال.

- اعـتـذر لهـا إذا كنت السـبب وراء المشكلة التى أدت إلى غضبها.

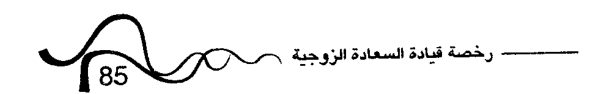
- إذا كـان السـبب فى غـضـبـهـا خطأ صـدر عنك وهذا الخطأ وقع أمـام الأقـارب أو الأصـدقـاء، فإنّ هذا يقتضى منك إعتذاراً لها أمام من كانوا شهوداً.

- احرص على تقديم هدية لها، فالمرأة، مهما كان مستواها المادى والإجتماعى تسعد كثيراً بهدية زوجها، وتتضاعف قيمة الهدية، إذا تم تقديمها لها فى لحظة كانت غاضبة فيها.

- الحياة الزوجية تقوم على المودة والرحمة وهذا يحتاج إلى التسامح والتحمل من كلا الطرفين، وعليك تقع المسؤولية بدرجة أكبر.

والظاهر أن مواقف الزوجات فى تعاملهنّ مع لحظات الغضب، التى يمر بها أزواجهنّ، تختلف هى الأخرى بين زوجة وأخرى، وهذا ما بدا واضحاً فى كلمات سارة النتشة (ربة بيت) التى ترفع شعار: "لا نقاش فى لحظات الغضب"، مبررة موقفها بالقول: "عندما أجد زوجى فى حالة غضب لا أتحدث معه مطلقاً، وأتركه بعض الوقت حتى يهدأ، بعد ذلك أسأله عن السبب؟ وعما إذا كنت أنا مسؤولة عنه أم لا؟ فإن تجاوب معى فى الحوار، أكملناه، وإذا لم يتجاوب أؤجل الحوار لوقت آخر". وتؤكد سارة أن "لا مانع من بذل بعض المحاولات لتلطيف الأجواء كأن أخطط للخروج معاً لنتمشى أو أن أحكى له عن بعض الذكريات الجميلة التى تحتفظ بها ذاكرتى".

كذلك، يبدو أن مى صبرى (تعمل فى مجال التجميل، متزوجة عام واحد) تنتمى إلى المدرسة



ذاتها التى تنتمى إليها سارة النتشة، فهى تتفق معها على ضرورة عدم الحديث مع زوجها إذا وجدته فى حالة غضب، وتقول: "أتركه حتى يهدأ، ثمّ أسأله عن السبب فى غضبه وما إذا كنت أنا السبب فى هذه الحالة؟ على أمل الوصول إلى حل وسط يخرجه من حالة الغضب التى تعتريه".

الرأى ذاته تتبناه عهود صدقى (تعمل فى مجال التجميل، متزوجة منذ ٤ أعوام)، إذ ترى أنه لا بديل من مفاتحة زوجها وسؤاله عن سبب غضبه، ولكن وفق قاعدة: "أن لا حوار وهو غاضب".

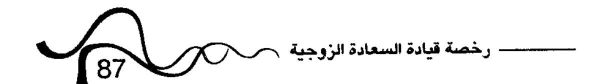
وتضيف: "أحاول دائماً أن أعرف الأسباب التى أوصلته إلى حالة الغضب، لكن المهم هو إختيار الوقت المناسب".

أيام الصمت

التعامل مع غضب بعض الأزواج يتطلب وقتاً أطول من غيرهم، إذ تبوح سلوى عبدالجليل

(موظفة مبيعات ـ متزوجة منذ ٧ سنوات) بالقول إنّ "نوبات الغضب بمعظمها، إن لم تكن جميعها، تنتاب زوجى، فى حين ينحصر دورى فى رد الفعل لا أكثر".

وتضيف: "زوجى يثور عادة لأنّه يعترض على طريقتى فى التفكير أو التصرف، هذا الإعتراض مبنى على وجهة نظره الخاصة، ومن دون أى أساس منطقى قابل للمناقشة أو العرض. وعندما يحدث ذلك، أواجهه بالصمت المطبق حتى ينتهى من نوبة الغضب التى تصل إلى حد التلفظ بأقوال غير مقبولة". وتضيف: "أظل فى حالة صمت لأيام وربّما أسابيع، حتى يبدأ يبادر هو إلى الحوار بهدوء وعقلانية، بعد أن يكون قد استوعب الموقف وأدرك خطأه جيِّداً، وفى كثير من الأحيان، أجد أنّه بنى ثورته على فهم خاطئ أو إستيعاب غير كامل للموقف فأقوم بتوضيحه، ويعتذر هو فى المقابل ويقدم لى وردة حمراء، وهكذا تعود المياه لمجاريها".



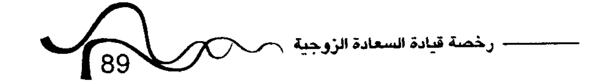
وفى الحقيقة أنّ للإستشاريين النفسيين والأسريين الكثير مما يمكن أن يقال حول موضوع الغضب الزوجى، فهم يتحدثون من منطلقات شخصية وأخرى مهنية، وهو ما تؤكده كلمات رئيس قسم الدراسات النفسية والإجتماعية فى قسم الصحة النفسية فى شرطة دبى، الإستشارى الأسرى راشد المهيرى، موضحاً أنّه "فى حالة غضب الزوجة، يتعين على الزوج العمل على خطين متوازيين، الأوّل يتجلّى بخلق حالة من الهدوء وتخفيض نبرة الحوار إذا كانت مرتفعة، وإذا تعذر ذلك يلجأ إلى الإنسحاب من الحوار حتى تهدأ الأجواء.

أمّا الخط الثانى، فيبدأ العمل عليه بعد أن تخف حدة التوتر، وحينها، يمكن للزوجين التواصل، سواء بشكل مباشر أم غير مباشر، وترطيب الأجواء وإعادة المياه إلى مجاريها". ويشير إلى أنّه "بعد التأكد من

زوال التوتر، يمكنها الجلوس لمناقشة المشكلة بهدوء"، لافتاً إلى أنّه "بمجرد قيام الطرف المخطئ بتقديم الإعتذار اللازم، يتعين على الطرف الآخر نسيان المشكلة تماماً وكأنّها لم تكن". ويشدد المهيرى على أن "نجاح هذا الأسلوب، يتطلب من الزوج أن يكون واسع الصدر وألا يتحكم فى مجرى الحوار، ومن الضرورى فى الأحوال كافة أن يتم بحث المشكلة وحلها بشكل جذرى، وعدم تركها معلقة حتى لا تتفاقم إلى درجة يصعب فيها إيجاد الحلول المناسبة لها".

أرضية عاطفية

إذا كانت هذه هى رؤية المهيرى للمناورة التى يجب أن يقوم بها الزوج لمواجهة نوبات الغضب لدى زوجته، فإنّه يقدم فى موازاتها رؤية ثانية للزوجة بشأن كيفية تصرفها فى حالة غضب الزوج، تتمحور حول ضرورة أن تعمل الزوجة على أن تكون أرضية الحوار هادئة وعاطفية، مشدداً على أن عليها أن



تقبل فى حالة غضب زوجها أن تكون هى الطرف الأضعف، فهى التى تلطف حدة الحوار، والتى يجب أن تقوم بعمل الأشياء الى يحبها على سبيل إسترضائه والتودد إليه". ويوجه المهيرى نصيحة إلى الزوجين، تقول:

"بضرورة ألا يتشبث كل طرف بموقفه فى حالة الغضب. فإذا كان الزوج هو السبب فى غضب زوجته، عليه أن يعترف ويعتذر، وإن كانت الزوجة هى المسؤولة، عليها الإعتراف والإعتذار، حتى يتم إنهاء المشكلة من جذورها، ويا حبذا لو أتما ذلك الحوار بلقاء حميمى يطفئ نيران الغضب".

ترك المكان

من خلال تعامله مع الكثير من القضايا المجتمعية، يقترح مقدِّم برنامج "فيتامين" على "قناة دبى"، وإستشارى الأمراض الجلدية والتناسلية الدكتور على سنجل "أن يقوم الزوج بمناقشة زوجته

لمعرفة السبب فى غضبها، فإذا وجد أنّ الحوار متعسر، عليه أن يترك المكان لبعض الوقت حتى لا يتجادل معها. وأن يعود للحوار مرّة أخرى لمعرفة سبب الغضب، على أن يتم التفاهم لوضع حد للأسباب التى قد تكون أدت إلى غضب الزوجة".

ويوضح الدكتور سنجل "أن مشكلتنا تكمن فى أننا لا نستمع لبعضنا بعضاً. فالكل يبدى رأيه من دون سماع للطرف الآخر". ويقول: "لو عدنا إلى معظم الأسباب التى تؤدى إلى حالة الغضب عند الزوج أو الزوجة، سنجدها هامشية جداً، فلو كان هناك إحترام للرأى والرأى الآخر سيحرص كل طرف على تقديم تنازلات من أجل إستمرار الحياة الزوجية".

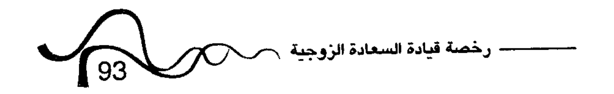
تقلبات هرمونية

نقطة أخرى يشير إليها الدكتور سنجل، تتعلق بالتغيُّرات الهرمونية وأثرها على الحالة النفسية للإنسان، حيث يشير إلى أنّه "عندما تمر المرأة بفترة

التقلب الهرمونى، تكون سريعة الغضب. ففى كثير من الأحيان، وتحديداً فى فترة الدورة الشهرية، لا تستطيع المرأة بالفعل أن تتحكّم فى إنفعالاتها. ليس هذا فقط، ولكن الرجل بدوره يمر بحالة من حالات التغيُّرات الهرمونية، بسبب ما يطلق عليه العلماء "الدورة الهرمونية". ويلفت إلى أنّ "هذه الدورة الشهرية الهرمونية، مرتبطة بالقمر، وهى مسؤولة عن أعراض تشمل سرعة الغضب وصعوبة التحكم فى الإنفعالات". ويقول: "لقد أثبتت ذلك دراسة علمية اطلعت عليها مؤخراً، أكّدت حقيقة التغيُّرات الهرمونية وعلاقتها بتغيُّرات نفسية تنتاب الرجل".

■ ■ ■

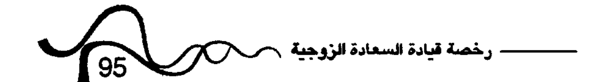
جددى
حياتك الزوجية





9 خطوات لتجديد حياتكِ

فى الخطوبة يتكلّم الشاب وتصغى الفتاة، وتحكى العروس، وتستفيض، ويصغى العريس، وبعد سنوات قليلة يتكلّم الزوجان، ويصغى الجيران، وتكثر الأقاويل مثل: "إنّ الزواج أوّله عسل، ووسطه ملل، وآخره بصل". وكأن المرور بمرحلة البرود العاطفى، وتعاطى الرتابة والملل أمر لابدّ منه. لكن التجديد - وبطبيعة الحال - هو الحل، وعن طرقه لإنعاش الحياة الزوجية، وبث روح الحب والألفة فيها من جديد. فى هذا الموضوع دراسة تكشف أسباب الملل ومساحته، **ومتى يظهر؟ وسبل تلافيه،** وكيف يكون التجديد؟



في سياق هذه القضية كان للدكتورة "فاطمة الشناوي" خبيرة العلاقات الزوجية والأسرية بمركز شعلان الطبى دراسة شيقة. ضمت عينة بحثها ١٥٠ زوجة وزوجاً مضى على زواجهما أكثر من ٥ أعوام. وكان السؤال عن إختلاف مشاعرهم فى بداية الزواج وبعده. وقدر مساحة الرتابة التى يشعرون بها؟ وماذا عن رغبتهم فى التجديد.. وكيف يكون؟ والمفاجأة كانت فى طرافة المحصلة.

بداية الدراسة تقول: " فى ضوء زحام روتين أيام العمل. وتجربة الحياة نفسها، وبعد سنوات قليلة من الزواج يفقد الزوجان حماسهما، ويتسرب الملل والخوف من المستقبل إلى حياتهما، ومن ثمّ تأتى الحاجة ملحة للتجديد".

وفى **فقرة ثانية تقول: "اليوم لم تعد تجدى نفعاً** تلك **الخطط الرومانسية التى كانت تقوم بها الزوجة** كمحاولة للتجديد **وبث روح الحب واللهفة مرّة ثانية،**

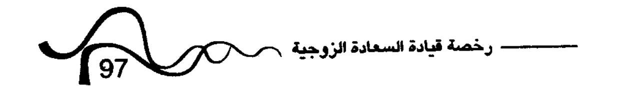
عكس ما كان بالأمس، حيث كانت كلمات الحب وهمساته تغزو حياتهما، وتتناثر أحلامهما الوردية هنا وهناك".

صناعة مشتركة

وحسب ما ذكرته الدراسة فإنّ الإحساس بالملل والحاجة للتجديد قد احتلا نسبة ٦٥٪ بين الأزواج، ومن ضمن الأسباب:

١- تكوين المرأة العاطفى الحساس، الذى يدفعها إلى عدم تقبل الرجل، أو التعامل معه بحب إذا لم تكن مهيأة نفسياً وجسدياً له.

٢- مرور الزوجة بحالة نفسية كمرض القلق النفسى، أو الإكتئاب، وأحياناً يحدث الفتور والملل نتيجة لبعض التغيرات الفسيولوجية، والهرمونية لها بعد الولادة، وأثناء فترة الرضاعة، وعند إنشغالها بوليدها فى مرحلته الأولى.



٣- الملل الذى يأتى فى صورة إجهاد جسمانى، إو إصابة بعلة بدنية تمنعها من الإستمتاع بحياتها، فينقلب كل هذا إلى حياة رتيبة، ويبقى القول إنّ التجديد صناعة مشتركة يقوم بها الزوجان معاً.

ثقافة الإستمتاع بالحياة

لأنّ التجديد يحمل الأزواج ويطير بهم إلى سماوات الحب والصفاء والود والعشرة الطيبة، فإنّ الدكتورة "فاطمة الشناوى" أشارت فى دراستها إلى طرق تكون بمثابة الأجنحة التى تساعد فى عملية التجديد والإبدال، أوّلها الهوايات المشتركة، فهى تنصح الزوجين بالقيام برحلات جماعية لأماكن جديدة، والتخطيط للإجازة عند نهاية الأسبوع، تعلّق: "معها لا ننسى محاولات التقارب اليومى، وتدعيم الصلة بالأصدقاء، ومهم جدّاً القيام بتبادل واجب المجاملات بين الأهل والأحباب".

وتواصل الدراسة ذكر طرق التجديد حيث ترى:

لابدّ من تذكر أعياد الميلاد ويوم الزواج، وإدخال بند زيارات الأهل والسؤال عنهم، وممارسة رياضة والمشى أضعف الإيمان، وكل الخوف أن يمتلك الإنسان المال دون ثقافة الإستمتاع بالحياة.

مرحلة لا فكاك منها

فى أحد فصول الدراسة نصحت الدكتورة فاطمة الشناوى الزوجين بـ:

- الإعتراف بأنّ فترة الملل التى يعيشانها ما هى إلا مرحلة إنتقال عابرة تمر بها كل الزيجات بلا إستثناء، ويقصد بها الإنتقال من وهج العاطفة المحرقة التى تسود الأسابيع أو الأشهر الأولى من الزواج إلى دنيا الواقع، والحياة العملية، **والعاطفة الدافئة الدائمة**، التى يزينها العقل والإدراك الحق، **والألفة المتنامية** كل يوم بعيداً عن الإندفاع المحموم.

- الإعتراف بأنّ الزواج والحياة شىء واحد لا يعيشان بمنأى عن بعضهما البعض، وكل عامل يؤثر على حياة الفرد بدءاً من أحوال الطقس، وإنتهاء بالظروف الإقتصادية، إضافة إلى قوة الأثر الذى تحدثه هموم الحياة على العلاقة الخاصة بين الزوجين.

٩ خطوات للإنطلاق

١- تحلى بالمرح واملئى وجهك بالبشر والإبتسام عند رؤية كل منكما للآخر.

٢- نوّعى فى التعبير عن أحاسيس حبك ومشاعرك، فهناك لغة العيون، واللمسة الحنون وتعانق الأصابع والكفين، ونبرات الصوت الهادئة الناعمة، وتعبيرات الوجه، "وتعطلت لغة الكلام وخاطبت عينى فى لغة الهوى عينيك".

٣- يقولون إنّ الزواج أوّله تدليل وآخره تذليل! فعاملى زوجك كطفل؛ دلليه، واحترميه كأب،

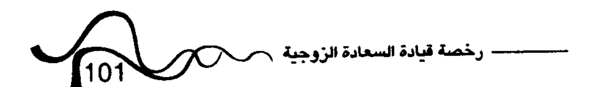
وأحبيه كعشيق، وصادقيه كصديق.. تذللى عقبات كثيرة.

٤- ضمى زوجك إلى صدرك، فيثار هرمون الحضن الذى يحفزه اللمس، ويسمى "الأوكسيتوسن".

٥- اهتمى بنظافتك، وملبسك، ورائحتك داخل البيت مثلما تفعلين وأنتِ ذاهبة لمكان آخر.

٦- أعيدى الكلام عن أيّام حبكما الأولى ماكان يقوله، وما كنتِ ترينه منه، ماذا عن أحلامكما وما تحقق منها، تصفحا ألبوم الصور، وتذكرى هدايا الحب إن وُجدت.

٧- امتدحى أبسط سلوك إيجابى يقوم به زوجك نحوك أو نحو بيتكما والأسرة، فهذا يشجعه على المزيد، ويدخل إلى قلبه الإحساس بالمسؤولية الجميلة تجاهك، بعد أن تمكن من إدخال الفرحة إلى قلبك.



٨- احذرى الصوت العالى، والألفاظ الجارحة، ولا تتمادى فى السخرية والشكوى الدائمة خلال حديثك مع زوجك.

٩- جددى فى ملابسك، وقصة شعرك، ولون فساتينك، سافرى ولو إلى داخل البلد، اتصلى بزوجك واخبريه بأنك مازلت تحبينه وتفتقدينه.

ما هو الحب باللون الوردى؟

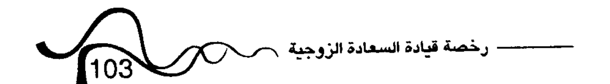
يقول البعض إنه لكى تحب كثيراً عليك أن تفكر قليلاً وأن تقلل من الشرود والسرحان فى من تحبه وتكثر من التواصل بينك وبينه بعدة أساليب وأشكال.

ويقولون كذلك إنه لكى تنظر الى من أمامك نظرة الحب والود الصريحة والعميقة عليك ألا تحاول النظر التحليلى إلى إمكاناته الخارجية المتعلقة بالشكل والمواصفات الجسدية، أو إلى ما يمكنه أن يمنحك إياه من مشاعر قولاً أو ما يضيفه عليك

منصبه أو غيرها من التفاصيل السطحية، ولكن عليك أن تترك روحك تلج فى أعماقه بغية التواصل معها من دون تحليل ردود فعله أو حتى التفكير فيما يمكن أن يعنيه بقول أو فعل، والتوقف عند مناطق الارتياح فى شخصه فيما يتعلق بالتعامل معه فى أى أمر، والشعور بالسرور فى الارتباط بمثل هذا الشخص، ليكون كل ذلك معبراً عن الحب وعن وصولك إلى تلك المرحلة منه.

والحقيقة التى تثبتها العديد من التجارب الإنسانية والاجتماعية، أن الإنسان حينما يقع فى الحب فهو لايقع فى حب المظهر أو المخبر بشكل واضح لأنه فى تلك الحالة يتغاضى عن الكثير من العيوب التى تظهر فى شخصية أو ملامح المحبوب والتى لا يمكنه تجاهلها فى شخص لا يوده ولا يحبه.

ومن الجيد معرفة أن الحب لا يعتمد على الارتباط الفكرى ومدى تطابق المستوى الثقافى بين



شخصين بقدر ما يتفق مع ارتباطهما السلوكى من خلال تصرفات كل منهما مع الآخر وردود فعل كل منهما تجاه الآخر، فلو كانت المرأة عصبية أو سهلة الغضب مثلاً، فهى ستعثر فى شريك هادىء ومتفهم على الصخرة التى يمكنها الارتكاز عليها ومن ثم على القلب المفتوح بدعوة حب.

ومن هنا يظهر المعنى الحقيقى والصحى للحب، ألا وهو التواصل عبر المشاعر والتفاهم من خلال التصرفات والسلوكيات.

ولم يعد ضرورياً البحث عن شريك حياة ذى مواصفات فكرية أو جسدية أو كفاءة معينة تتشابه أو تتطابق مع كفاءات الباحث، بقدر ما هو من المهم التواصل مع هذا الشريك والتفاهم من دون حاجة إلى تحديد نقاط هذا التفاهم أو التعريج على أمور وتفاصيل، يمكن الحديث فيها عند الإقدام على شراء سلعة ما أو التفكير بالمشاركة فى مشروع تجارى أو

اقتصادى بهدف الحصول على فوائد مادية أكثر من المعنوية.

أما عن الحياة العاطفية أو الشراكة الإنسانية بين شخصين، فالأمر فى معنى الحب لا يعدو كونه الأسلوب فى التواصل ومعنى هذا التواصل وما يجلبه على الطرفين من سلام وتفاهم وارتياح نفسى عميق.

وهنا يقع على الكثير من الأفراد فى المجتمع عبء فهم وإدراك معنى علاقة التواصل بين الأطراف وكيفية تجنب الانفصال العاطفى الذى يبدأ من خطأ فى التصرف أو سوء فهم لكيفية التعامل مع الآخر، وإدراك ومعنى إعادة شحن المشاعر التى فرغت بطاريتها لكنها لم تنته صلاحيتها.

وهؤلاء هم الكتاب والمفكرون والمعالجون النفسيون وغيرهم ممن يمكنهم توضيح وسبر أغوار العلاقات الإنسانية إضافة الى تسليط الضوء على أهم ما

يمكن اتباعه من خطوات فى مثل هذا الحالات الاجتماعية الدقيقة.

هل الحب والجنس مرادفان للسعادة الزوجية؟

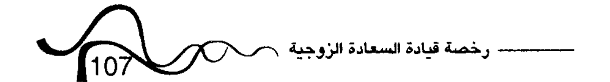
لماذا يشعر بعض الأزواج والزوجات بالسعادة الزوجية ويكتب لعلاقاتهم الدوام والإستمرار، فيما يتجرع البعض الآخر طعم التعاسة، وتزول علاقاتهم وتذبل مثل أوراق الشجر المتساقط فى موسم الخريف؟ وهل الحب والجنس مرادفان للسعادة الزوجية؟ وهل يغنى الإشباع العاطفى عن العلاقة الحميمة والعكس؟ وهل هناك فارق بين الرجل والمرأة فيما يتعلق بالشعور بالسعادة الزوجية وأهمية الحب والعلاقة الحميمة فى حياة كل منهما؟ وهل هذه الأهمية تتبدل وتتغير مع إختلاف مراحل العمل؟

هذه الأسئلة كانت موضوع دراسة علمية دولية هى الأولى من نوعها لقياس السعادة الزوجية

وتحديد العوامل المؤثرة فيها ومدى تأثيرها فى كل من الزوج والزوجة.

ومن أجل التوصل إلى إجابات شافية عن هذه الأسئلة قام الباحثون فى معهد "ماكينزى" بجامعة "إنديانا" باستطلاع عينة آراء للأزواج والزوجات تضم ١٠٠٠ زوج وزوجة من ٥ دول عبر العالم هى الولايات المتحدة الأمريكية وألمانيا وإسبانيا واليابان والبرازيل، وتراوحت أعمار المشاركين من الأزواج بين ٣٩ و٧٠ عاماً بمتوسط ٥٥ عاماً، فيما تراوحت أعمار المشاركات من الزوجات بين ٢٥ و٧٦ وعاماً بمتوسط ٥٢ عاماً.

وبحسب الدراسة التى نشرت فى دورية "أرشيفز أوف سكشوال بيهيفيور" (Archives of Sexual behavior)، طلب الباحثون من المشاركين فى الإستطلاع الإجابة عن ٥٠ سؤالاً حول السعادة الزوجية ودور الحب والجنس فى الوصول إليها، مع



إعطائهم تأكيدات بأن إجاباتهم لن يتم الكشف عنها لشركائهم.

قلب المفاهيم

الإعتقاد الشائع والراسخ لدى أغلب الناس هو أنّ الأزواج بصفة عامة يسعون وراء الجنس، فيما يحتل الحب مكانة أسمى فى حياة الزوجة، وهذه هى أولى المفارقات التى كشفت عنها الدراسة، التى أكدت أنّ الأزواج يكونون خلال سنوات الزواج الأولى أكثر شعوراً بالسعادة الزوجية، وأقل إحساساً بالإشباع الجنسى، فيما تكون الزوجات أقل إحساساً بالسعادة وأكثر إحساساً بالعلاقة الحميمة، ولكن بعد مرور ١٥ عاماً على الزواج تبدأ المعادلة تتغير، ويرتفع مستوى شعور الزوجة بالسعادة الزوجية، فيما يتراجع إحساسها بالإشباع، على عكس الزوج الذى يتراجع إحساسه بالسعادة الزوجية ويزيد شعوره بالإشباع الحميم.

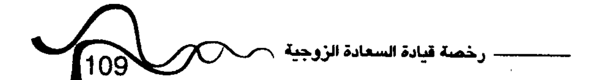
وتقول البروفيسورة جوليا هايمان مديرة مركز "ماكينزى" والمشرفة على الدراسة إنّ العناق والتقبيل والملاطفة تمثل المكونات الرئيسية للسعادة الزوجية، ولكن دور العناق والتقبيل والملاطفة فى الشعور بالسعادة الزوجية أكبر فى حالة الأزواج بالمقارنة مع الزوجات.

وبحسب الدراسة فإنّ الأزواج الذين يعانقون ويقبلون ويلاطفون زوجاتهم بانتظام كانوا أكثر شعوراً بالسعادة الزوجية بنسبة ١٢٪ فى المتوسط من الأزواج الذين لا يفعلون ذلك بانتظام.

أمّا بالنسبة إلى الزوجات فإن شعورهنّ بالسعادة الزوجية كان أزيد بنسبة ٩٪ فقط من الزوجات اللاتى لا يحظين بالعناق والتقبيل والملاطفة من جانب أزواجهنّ.

السعادة الزوجية

المفارقة الثانية التى كشفت عنها الدراسة، هى بطلان الإعتقاد السائد بأنّ السعادة الزوجية تزيد



بصورة طردية كلما زاد متوسط عمر الحياة الزوجية التى يقضيها الزوجان معاً، حيث أشارت الدراسة إلى أن شعور الزوجات بالسعادة الزوجية يتراجع بعد مرور ١٥ عاماً على الزواج، ولا يعود إلى مستواه الطبيعى إلا بعد مرور ما يتراوح بين ٢٠ و٢٥ عاماً على الزواج.

وتقول البروفيسورة جوليا إنّ التفسير المنطقى لهذا اللغز يمكن فى وجود الأولاد، حيث إنّ نسبة ٩٠٪ من الأزواج والزوجات المشاركين فى الدراسة لديهم أولاد.

وتشير جوليا إلى أنّ الإحصاءات الدولية للطلاق تؤكد أنّ ٤٠٪ من إجمالى الزيجات تنفض قبل وصول الزوجين إلى سن الأربعين، وفى نصف هذه الحالات ينفض الزواج قبل مرور ١٥ عاماً، فيما ينفض فى النصف الباقى من الحالات بعد مرور أكثر من ١٥ عاماً.

وبعبارة أدق فإنّ أغلب حالات الطلاق تتم عند حاجز الـ١٥ عاماً، وهى النقطة نفسها التى يبدأ

بعدها مباشرة شعور الزوجة بالسعادة الزوجية فى التعافى مرّة أخرى. وتؤكد جوليا أنّ الإحصاءات **الدولية للطلاق تثبت صمود مؤسسة** الزواج أمام **عواصف التغييرات الإجتماعية والتحولات** السياسية **والإقتصادية والتقنية والثقافية التى** يشهدها العالم، **حيث تزيد** نسبة **الزيجات التى تستمر** لأكثر من ٢٥ **عاماً** على ٩٠٪ فى إسبانيا، **فيما تصل** هذه النسبة إلى ٧٠٪ **فى كل من** ألمانيا واليابان، **وتنخفض** إلى ٥٠٪ فى الولايات المتحدة.

دور العلاقة الحميمة

وفقاً للدراسة فإنّ العلاقة الحميمة الخاصة بين الزوجين تلعب دوراً حاسماً فى إستمرار أو إنتهاء العلاقات الزوجية، وتحديد مستوى الشعور بالسعادة والرضا فى العلاقات الزوجية، وعلى رغم وجود مئات الدراسات العلمية التى تناولت فى الماضى دور الجنس فى حياة الأشخاص، فإن دراسة مركز

"ماكينزى" هى الأولى من نوعها التى ركزت على دور العلاقة الحميمة فى تحقيق السعادة الزوجية.

وبحسب الدراسة فإنّ الإشباع لدى الزوجة يرتفع من ٤٠٪ خلال العام الأول من الزواج إلى ٨٦٪ بعد مرور ٢٠ عاماً على الزواج، وهذه النتيجة تشكل صدمة للكثيرين، لأنّ الزوجة من ناحية تكون قد دخلت سن اليأس بعد مرور ٢٠ عاماً على الزواج، أو على الأقل شارفت عليها، ومن ثم تكون جذوة الشعور بالعلاقة الحميمة لديها قد انطفأت، فيما يكون الزوج من ناحية أخرى قد تقدم فى العمر وتراجع أداؤه.

وتبرر البروفيسورة جوليا هذا التناقض بقولها إنّ شعور الزوجة فى تلك المرحلة يرجع إلى أن سقف توقعاتها ينخفض كثيراً، ومن ثم فإن ما هو متاح لها يفوق بكثير ما تحتاج إليه، وهذا يترجم نفسه فى صورة مزيد من الإحساس بالإشباع.

وبحسب الدراسة فإن نسبة ٤١٪ من الزوجات أكدت وجود علاقة بين الإحساس بالإشباع وبين

السعادة الزوجية، فيما انخفضت نسبة الأزواج الذين أكدوا وجود علاقة بين الإحساس بالإشباع والسعادة الزوجية إلى ٤٠٪ فقط.

وترى البروفيسورة جوليا أنّ الفارق بين مستوى شعور الزوجات والأزواج بالإشباع يرجع إلى أنّ الزوجات وبصفة خاصة خلال السنوات الأولى من عمر الزواج يواجهن متاعب الحمل والولادة ومعاناة إستخدام وسائل منع الحمل، وهو ما يؤثر بشدة فى أحاسيسهنّ.

وتؤكد البروفيسورة جوليا أنّه يجب عدم النظر إلى نتائج الدراسة على أساس أن الإشباع لا يمثل أهمية فى حياة الأزواج، وإنّما تختلف أهميته النسبية مقارنة مع الزوجات حسب مراحل العمر المختلفة.

معادلة صعبة

من المؤكد أن موقع الحب والجنس على خريطة السعادة الزوجية يتأثر بمجموعة كبيرة من العوامل

والمتغيرات فى مقدمتها العمر الذى يتحكم فى نضج وبلورة مفاهيم كل من الزوجين بشان العلاقة الزوجية، وعلى سبيل المثال يزيد شعور الرجال بالإشباع مع مرور الوقت، فيما يزيد إحساس النساء بالسعادة الزوجية مع مرور الوقت.

ووفقاً للدراسة فإنّ نسبة الزوجات اللاتى أكدن أنهنّ يشعرن بالإشباع بصورة تامة فى المراحل العمرية بين ٥٥ عاماً و٥٩ عاماً بلغت ٢٦,٣٪ و٢٨,٨٪ على التوالى مقارنة، وعلى العكس من ذلك فإن نسبة الرجال بلغت ٥٤,٩٪ و٥٧,٥٪ على التوالى.

وتشير البروفيسورة جوليا إلى أن نتائج الدراسة تؤكد أنّ التناسب فى العمر بين الزوج والزوجة يلعب دوراً حاسماً فى تعظيم الشعور بالسعادة الزوجية والإشباع، خاصة عندما يكون الفارق فى العمر فى حدود ١٠ سنوات لمصلحة الزوج.

وتفسر جوليا هذا اللغز بقولها إنّ الحالة الصحية للمرأة تبدأ فى التدهور بصورة سريعة مع مطلع العقد الرابع من عمرها، وهذه التغييرات الصحية يكون لها تأثير واضح فى شعورها بالسعادة الزوجية والإشباع العاطفى، وعلى العكس من ذلك فإنّ المشكلات الصحية لدى الرجال لا تبدأ فى الظهور عادة إلا مع مطلع العقد الخامس من العمر، ومن ثمّ تكون هناك فجوة صحية فى حدود عشر سنوات بين بداية المشكلات الصحية لكل من الزوج والزوجة.

وتوضح البروفيسورة جوليا أنّه عندما تكون الزوجة أصغر سناً من الزوج فإنّ المشكلات الصحية لديها لا تبدأ فى الظهور، إلا عندما يكون زوجها الأكبر سناً قد بدأ فى الدخول إلى هذه المرحلة أيضاً، لذا يحدث نوع من التقارب فى الظروف الصحية وسقف الإحتياجات الجسدية والعاطفية، وهذا التقارب يحقق الإنسجام والسعادة الزوجية، ويحول دون أن تطل الخلافات برأسها على الحياة الزوجية.

وعلى العكس من ذلك فيما لو كان الفارق فى العمر ضئيلاً أو فى صالح الزوجة، حيث تكون الفجوة الصحية بين الزوج والزوجة فى هذه الحالة أكبر، نتيجة إختلاف الإحتياجات الجسدية والعاطفية وسقف توقعات الأداء الجنسى، وهو ما يمكن أن يشكل ثغرة تنفذ منها الخيانات الزوجية.

التقبيل والعناق نتيجة أم سبب؟

يرى كثير من النقاد أن نتائج الدراسة يجب النظر إليها بحذر شديد لعدة أسباب فى مقدمتها أنها اعتمدت على عينة صغيرة من المشاركين لم تتجاوز ١٠٠٠ زوج وزوجة، ومن ثمّ فإن صغر العينة يمكن أن يطمس الفروق الفردية، خاصة أنّ الدراسة لم تطبق إجراءات إحترازية لعزل تأثير تحيز وعشوائية الإجابات، كما لم تأخذ فى حسبانها الإختلافات الثقافية والحضارية بين المجتمعات المختلفة ومدى تأثيرها فى تحديد مفاهيم الحب والجنس والسعادة والزواج.

ويشير المنتقدون إلى أن ما يحبه الناس أو ما يحتاجون إليه مثل التقبيل والعناق والملاطفة أمر بطبيعته غير قابل للقياس المادى لأنّها مفاهيم نسبية يشترط لحدوثها تشارك شخصين فيها بصورة تبادلية، ومن ثمّ فإن التقبيل والعناق ربّما يكونان نتيجة للسعادة الزوجية لا سبباً فيها كما تشير الدراسة.

ويضيف المنتقدون أنّ الإشباع لكل من الزوج والزوجة يرتبط بتأثير العديد من العوامل فى مقدمتها السن والحالة الصحية ومستوى التعليم والحالة الإقتصادية والإجتماعية، لذا فإن ممارسة هذه الأشياء لا يعكس بالضرورة حجم أهميتها لدى الفرد بقدر ما يعكس الظروف المحيطة به.

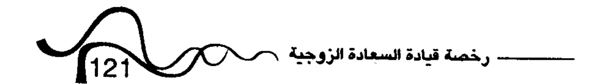
■ ■ ■

دليـــل
الزوجة الذكية



١- تعتقد المرأة أنه بمجرد الزواج اصبح بإمكانها أن تكشف عن كل عيوبها أمام زوجها،وتعتز بعض النساء بمقولة إننا لا نخفى أمرا على بعضنا كزوجين، و الصحيح هو ان يتمتع كل طرف من أطراف العلاقة الزوجية بشخصيته،وبعض اسراره، وأن يبقى بعض الحدود الرفيعة بينه وبين شريكه، لينعم بحياة راقية، وعلاقة صادقة ناجحة.

٢- فلا يجوز للمرأة ان تطلع زوجها على كل اسرارها حول ماضيها أو حياتها السابقة، وليس هذا من إتيكيت الحياة الزوجية،نظراً لما يسببه من شكوك وخيالات، ومشاعر تحط من



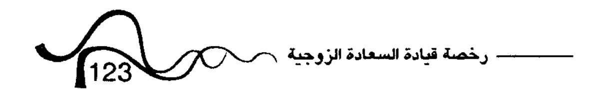
قــدرها وتسىء إلى مكانتــهــا، ومن ضــمن الأســرار التى يجب على المرأة اخـفـاؤها عن الزوج،هى علاقاتها السابقة، فى حالة توبتها، أو لعب عــروس وعــريس عند الطفــولة، أو تحـرشـات وغـيـرها، أمـا مـا يسـمـيـه الأزواج بمسألة الصراحة فهو لا يخص ما ذكرنا،ولا تعنى الصــراحـة ان تطلعى الزوج على امـور انتهت، ولم تعد تعنيه.

٣- بعد الزواج، وعندما تشعر المرأة بذلك الحب الكبير من زوجها، والإحتواء الدافىء، ترغب فى ان تشكو وتفضفض، لتشعر منه بالتعويض والطبطبة،والتأيد، وغالبا ما تشكو من اهلها، وأقـاربهـا، مـعـتـقـدة أن هذا سـيـقـربه منهـا، والصحيح ان تتجنب المرأة أى حديث سىء عن أهلها مهما بلغت مشاكلها معهم،وان تمتدحهم وتمتدح علاقتها بهم، ليبقى ينظر لها باحترام وتقدير.

٤- تجنبى الحديث مع اهلك حول امور تخصهم امـام زوجك، وابقى مـا يتـعلق بهم سـرا يخصهم، ولا تتحدثى مطولا هاتفيا معهم امامه،وعلميه كيف يحترمهم،ويقدرهم، ويهتم بمناسباتهم ا لسعيدة، و انقلى له سلامهم وحبهم واحترامهم.

٥- لا تتحدثى عن زوجك امام اهلك بسوء، إلا إن كنت عازمة على حل مشكلة حقيقية كبيرة، فيما عدا ذلك احتفظى بالأسرار الزوجية،وتحدثى عنه بصورة جيدة، و امتدحيه، لأن أهلك غدا سيكونون هم مجتمعك، ومن أبنائهم قد يتزوج ابنائك، ولهذا اثر كبير على تكوين العلاقات المستقبلية.

٦- إن كنت تساعدين اهلك من مصروفك الخاص، والذى تأخذينه من زوجك، فلا تخبريه بهذه المساعدة لكى لا يستنقصهم، أو



يتعالى عليهم،حتى وان كان طيبا متعاونا، يبقى الأمر قيد الظروف.

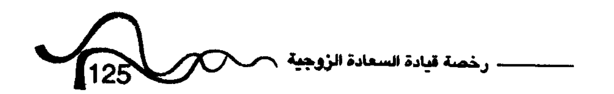
٧- كذلك لا تحدثى زوجك أمام اهلك فى أمور خاصة، فقد يحرجه ذلك، ولا تذكرى مواقف تحرجه، ولو على سبيل المزاح،ولا تنتقصى قدره، وشجعيه، وتحدثى عنه بما يجعله يفخر بنفسه أمامهم.

أنت وأهل زوجك:

١- على الرغم من كل الكلام المخيف الذى يدور حول أهل الزوج، و سوء معاملتهم لزوجة الأبن، ظهرت فى الأونة الأخيرة نماذج نسائية ناجحة فى هذه العلاقة،إذن فهناك أمل كبير بأن تحققى النجاح أنت ايضا، وتنعمى بعلاقة طيبة مع أهل زوجك، فتخلصى من الأفكار السلبية التى تدور حول رغبتهم فى التخلص منك،أو إيذائك، وأفتحى صفحة جديدة معهم.

٢- من الطبيعى أن تشعر أم الزوج بالغيرة من زوجة ابنها التى أخذته منها، لكن من غير الطبيعى أن تشعر الزوجة بالغيرة من أمه،فغيابه عند أمه افضل بكثير من غيابه مع زوجة أخرى أو عشيقة، اتركيه لها ما دمت مشغولة أو متشاغلة عنه، ولا تعاركيها عليه،وتأكدى أنك كلما تعلقت به وحرصت على منعه عنها كلما تشبثت هى أيضا به، اتركيه لها لبعض الوقت، و ستركه لك عندما تشعر بأنك لا تشكلين خطرا عليها.

٣- أشعرى أخواته أنك واحدة منهن، ولاتكبرى أو تتعالى عليهن، وكلى من مائدتهن، واجلسى معهن، وتسوقى بصحبتهم، ليرتاحوا لك،ويندمجوا معك، وإن كن لا يفضلن تواجدك، فلا تفرضى نفسك عليهن، ولا تتحاملى على قرارهن، بل تعاملى مع الأمر بكل بساطة،فكل انسان من حقه أن يقر اسلوب حياته.



٤- لا تتحدثى بالسوء عن زوجك أمام أهله، حتى لو تحدثوا عنه بالسوء، لا تشاركيهم الحديث،واكتفى بالإستماع، كما لا تعلقى على الأمر ولا تنتقديهم.

٥- تزينى دائما أمامهم، لكن لا تبالغى، واهتمى بنظافتك، وحسن طلتك، وبابتسامة مشرقة، ولا تكونى نكدية أوعصبية، ولا تصرخى على أولادك أمامهم،واهتمى بنظافة أولادك وترتيب مظهرهم.

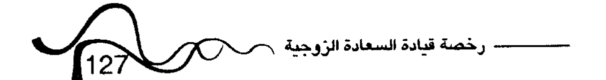
تدخل الآخرين

دون وجه حق يصدع الحياة الزوجية

إن كلا منا عندما يقدم على الزواج تملؤه الأحلام بحياة سعيدة، يكتنفها الأمان والاستقرار، ولكن هذا الكيان الذى **يباشر ببنائه أكثر من طرف، غالباً ما** يقع تحت **وطأة التدخل الذى يفضى إلى مشاكل أو** حتى مآس **لا** تحمد عقباها، فالأسرة الشرقية

محكومة بعوامل عدة تغيب عنها الاستقلالية لأسباب مباشرة أو غير مباشرة، وليس من الحكمة عزل الأسرة عن محيطها، ولكن هذا لايمنع من أن تترسخ لدينا أساسيات فى التعامل الصحيح مع تدخل الآخرين فى الحياة الزوجية.

تقول السيدة سناء محمد (معلمة) عن تجربتها فى تدخل الآخرين فى حياتها مع زوجها والمشاكل التى سببها لهما: " اشتدت الخلافات وتراشقت الاتهامات مع أهل زوجى، فصار كل منا يتسقط هفوات الآخر، وانتقلت العدوى لنا أنا وزوجى، فزادت الشكوى والتذمر وصارت الخلافات زاداً يومياً بعد أن كان الحب والوئام قاسمنا المشترك، وأصبح كل منا ضيق الصدر تجاه شريكه، يثور لأتفه الأسباب حتى حدثت بيننا مشادة تشنجت معها الأعصاب والعبارات، تركت أثرها البيت وذهبت إلى أهلى الذين زادوا الموقف حدة، وبما أن زوجى يسكن أقصى الجنوب وأهلى فى مكان آخر



تعذرت على معرفة أخباره وطالت فترة التغاضب إلى ستة أشهر أرسل خلالها أكثر من وساطة للصلح ولكن الأهل رفضوا، وطلبوا أن يحضر بنفسه للحساب، وحرضتنى النساء المحيطات بى على أن لا أتنازل ولا أطأطئ رأسى وأبقى على كرامتى، ولن يكون ذلك إلا بأن يأتى صاغراً ويعتذر، علماً أننا نحن الاثنين قد أخطأنا بسبب الضغوط الكثيرة من حولنا، وفى أحد الأيام جاءنى صوت إحدى صديقاتى عبر الهاتف، فأخبرتنى أن أهل زوجى يسعون لتزويجه، وقد اختاروا الفتاة، وحتى أنهم أقنعوه، ووبختنى إذ تركت البيت هذه الفترة كلها، وذكرتنى بمزايا زوجى وأن الكثيرات يتمنين زوجاً مثله. وقالت عن أية كرامة وكبرياء تتحدثين ...؟ ستخسرين بيتك ويضيع أطفالك من أجل كلام وأوهام، ونظمت لى لقاء مع زوجى بعيداً عن أهلى وأهله، فنظر كل منا إلى الآخر بخجل وعتاب صامت..

وليس الأهل والأقـربـاء فـقـط من يتـدخلون فى الحيـاة الزوجيـة المعـاصـرة، إذ هنالك أنماط جـديدة من التـأثيـر الخـارجى لازالت الإحسـاسـات تجـمـعهـا، ولم تدرك إلى الآن، أو تصنف وفق مـسـمياتها، ومنها هذه المشكلة، المشـهـد الذى قـيل على لسـان زوج واع لكنه يتـأثر بمشـاهد تخـتـزنهـا ذاكرته، وتتـفـجـر فى لحظة مـا لتعبـر عن وجودها بصـفعـة، أو بما يحدث خللاً أو إرباكاً أو جرحاً يقال أنه عميق.

يقـول المهندس على عـيسـى (٣٨) عامـاً يقـول عن تجـربتـه الخـاصـة: "مـغـريات كـثـيـرة تحـيط بنا، لانسـتطيع أن نصـرف النظرعنهـا، فـهى تجـذبنا وبشـدة، ومشـاهد يـومية من الأناقة والذوق الرفيع، **واللباس القليل الحشمة، وكل** ما هو ملفت للانتباه، **وأمام ذلك تشتعل فى داخل كل** زوج الرغبـة فى أن تكون زوجته مثالاً للرقة والأنوثة، وزوجتى منشغلة

فى تربيـة الأولاد، وتدبيـر شـؤون المنزل، متناسـيـة وجـودى، وهذا يزعـجنى كـثيـراً، وألمحت لهـا مـراراً بضرورة الاهتمام أكثر بمظهرها، لكنها لم تصغ إلى ولم تعط بالا لكل ما أقول، فكبت غضبى فى داخلى وسـخطى إلى أن دخلت ذات يوم المنزل، وكـانت منهمكة كعادتها بمتابعة ما بدأته، فجرت مشاحنات كـلامـيـة، وتطورت إلى الكلام الجـارح بيننا، ولم أتمالك نفسى رفعت يدى وصفـعتها على وجـهها، فـتسـمـرت أمـامى ثم تركت الغـرفـة، وذهبت إلى الغرفة المقـابلة، وبدأت تجهش ببكاء صـامت، ومنذ ذلك اليـوم أشـعـر أن شـيـئـا انكسـر فى داخلهـا، اعـتـذرت مـراراً وشـرحت مـوقـفى، وقـالت أنهـا سامحتنى، لكن أعلم أننى جرحتها من الداخل.

انتهاك حرمة الحياة الزوجية

وبالتأكيد يقوم المجتمع الشرقى على حميمية العـائلة الكبـيـرة التى تقدس الروابط الأسـرية، مما

يعطى مساحة أوسع للأقرباء بالتدخل بطريقة غير صحيحة، وإن كانت مبررة اجتماعياً وعاطفياً.

يقول الدكتور عزت شاهين فى علم الاجتماع: إن تدخل الآخرين فى الحياة الزوجية غالباً ما يؤدى إلى نتائج سلبية تنعكس على الزوجين، ولاسيما تدخل كلا الطرفين من أهل الزوجين، بصورة تعطى حقا للوالدين فى التدخل مثلاً بشؤون الأبناء الذكور والإناث، ويكون هذا التدخل بدءاً من اختيار الزوج أو الزوجة لأولادهم، وحتى فى حال كان الاختيار ذاتياً يطلب من الخاطب رضى الأبوين وموافقتهم، وتجبرهم العادات المرعية على مباركة مراسم الزواج من قبل الأهل، وهذا مايؤكد تدخل الأهل الكبير بحياة أبنائهم الزوجية.

وفيما بعد تتدخل أم الزوج انطلاقاً من أنها المربية لابنها ولسنوات طويلة، وأمنت له حاجاته، وهو لا يزال يحتاج إلى الرعاية، فالزوجة لن تستطيع أن تتفهم

حاجاته لصغر سنها وقلة خبرتها، وفى الوقت نفسه تريد أن تعيد تشكيل الكنة بما يتلاءم مع رغباتها، وتتم هذه التدخلات بأشكال عديدة منها لباسها وتصرفاتها واستقبالها للضيوف وطريقة اهتمامها بزوجها وأولادها، وبمصروف المنزل وإدارته.

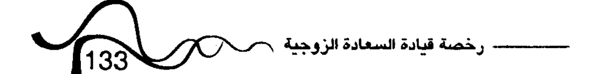
والتدخل يكون أيضاً من قبل أم الزوجة ظناً منها أن خبرة ابنتها قليلة فى التعامل مع الرجال، وهى تريد أن يكون بيت ابنتها مملكة سعيدة، من باب الحرص على أن يكون لابنتها شخصيتها القوية داخل بيتها فلا يطمع بها زوجها.

وفى الحقيقة تدل الإحصائيات أن التدخلات هذه فى البداية تكون بنوايا خيرة، لكنها سرعان ما تنعكس سلباً عليهما، وتؤدى إلى خلق الحساسية بين الأهل والزوجين، وبين الزوج وزوجته.

وهنالك أمر لابد من الإشارة إليه وهو عامل المقارنة الذى يلجأ إليه الزوج عند أى تقصير يذكر

من قبل زوجته، وبالمقارنة تكون غالباً بوالدته التى تعتبر المثل الأعلى فى الصورة التى يرتجيها لزوجته فى معاملتها معه وحسن تدبيرها لشؤون المنزل، وهذا يولد الكثير من الحساسيات التى تؤدى إلى تفكيك الأسرة.

ونتيجة الازدواجية التى تحكم العلاقات داخل المجتمع، يعانى كلا الزوجين من إحباطات شتى، فكل واحد يريد أن يظهر للآخرين على أنه يعيش حياة زوجية مثلى إضافة إلى الإصرار الدائم على المقارنة مع الآخرين المعتقد بأنهم أفضل سواء من الناحية المادية أو غيرها، فمثلاً الزوجة تطالب أن يتصرف زوجها بالطريقة التى يتصرف بها زوج صديقتها، من تكفله بأعباء تربية الأولاد مع زوجته، أو لسبب آخر أنها تغار وتريد تقليدها وتفشل فى ذلك لأن زوجها لا يؤمن لها المال، وهذا ينطبق على أسلوب الزوج بمقارنة زوجته بأخريات، كل ذلك يخلق وضعاً متوتراً نتيجة المقارنة غير المنصفة،



التى تحكمها الغيرة أو عدم وجود الفهم لمشكلات الحياة الأساسية.

متى يكون تدخل الأهل إيجابياً؟

طبعاً نحن نتحدث عن التدخل السلبى، هذا لا يعنى أن الشاب أو الفتاة بالزواج يجب أن يلغيا أى دور للأهل فى حياتهما، ففى المجتمع الشرقى يبقى للأهل دور كبير فى حياتنا، وتدخلهم يأخذ جانبا إيجابيا فى حال وقوع الزوجين فى ضائقة مالية، حيث يكونون السند الأساسى لهم، كما أن مسألة رعاية الأطفال خاصة إذا كانت الزوجة عاملة، تكون حاجتها ملحة للاعتماد على الجد والجدة، كملاذ أمين لأطفالهم، وفى التخفيف أيضاً من حدة التوتر الذى يحدث كما هو طبيعى بين أى زوجين.

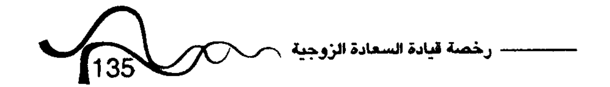
مراعاة أحكام الإسلام هى الحل

جعل الدين الإسلامى العلاقة بين الزوجين متينة ومحكمة بضوابط وقواعد إذا ما وجدت وتم الاختيار

بين الزوجين على أساسها، سيكون حتماً الزواج ناجحاً ومحققاً للأغراض المقصودة منه.

و مراعاة أحكام الإسلام يضيق كل أشكال الخلاف والتنازع فى الأسرة لأبعد الحدود، فإذا كان الاختيار صحيحاً فهذا أدعى لاستمرار الحياة الزوجية، ويقلل فرص الخلاف والشقاق بين الزوجين، لتكون حياة سعيدة ورغيدة.

وأن وجد خلاف بينهما لابد من التدخل للتوفيق وإصلاح الزوجين لاسيما إذا لم يستطيعا أن يحلا المشاكل العالقة بينهما، لكن إذا استطاعا أن يحلا المشاكل فهذا يكون أفضل وأبقى، وأصفى للقلوب بينهما، ومن الحكمة عدم إثارة النزاع وتصعيده فيما بينهما بعرضه على الآخرين، وأن يحرصا على إبقائه بينهما، ويبرر لهما أن يحدثا الآخرين، من أخ أو أب أو أم عندما يعجزان عن الإصلاح، وحل الخلاف فى تلك الحالة أن يشاورا، فالمشورة فيها خير، وهنا أنبه إلى



قضية هامة إذ لابد من مشورة من هو كفء لهذه المشاورة حتى تثمر، وإلا لن يكون من ورائها جدوى، فإذا قامت الفتاة بمشورة أمها وهى مدركة بأنها ليست ذات رأى سديد ما الذى سيفيدها ذلك، كذلك الزوج عليه أن يشاور من ينصحه ويستفيد من رأيه فى إصلاح الخلل.

وفى حال وجد خلاف بين الزوجين فإن الإسلام وضع قواعد للقضاء عليها، ومنها إعطاء القوامة للرجال، ولا يقصد منها كما يفهم البعض إعطاء حق الاستبداد بالزوجة، بل القوامة معناها الإدارة والمشاورة مع الزوجة فى اتخاذ القرار والسير بهذه الأسرة نحو الحياة المثلى، وهذا فى الحقيقة من اختصاص الرجل الذى هو أشد صلابة من المرأة التى توصف بالرقة وبالانفعال، لذلك تكون فى الغالب قراراته هى الأصوب، والوظائف المطلوبة من الإنسان تتناسب مع الفطرة التى فطر عليها سواء أكان رجلاً أو امرأة

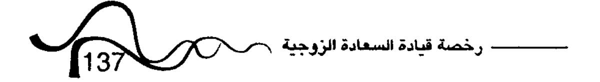
والشىء الآخر المعاشرة بالمعروف، إذ أمر الله سبحانه وتعالى المؤمنين أن يعاشروا أزواجهم بالمعروف،

بقوله: "وعاشروهن بالمعروف فإن كرهتموهن فعسى أن تكرهوا شيئاً ويجعل الله فيه خيراً كثيرا". ويقول النبى الكريم ﷺ: "خيركم خيركم لأهله"، وبالتالى يجب أن نحافظ على حياة الأسرة ونحميها من أى تدخلات أو عوائق تؤدى إلى الإخلال بتوازنها.

ولابد لى من الإشارة إلى أن هنالك تأثيرات واضحة على حياة الزوجين ناجمة عن وسائل الإعلام، وبسبب رؤية كلا الزوجين لبعض المشاهد التى حرمها الله فى الأفلام والمسلسلات المثيرة، وقد لا يوجد عند الزوج أو الزوجة الوعى الكامل، فيتأثر بذلك مما ينعكس بصورة أو بأخرى على حياته وعلاقاته مع زوجته.

أحبك.. لكنى لن أقولها!

قديماً أشار الكاتب الإنكليزى الشهير ويليام شكسبير إلى أنّ الحب الذى لا يظهر بوضوح على ملامح صاحبه ليس حبّاً، وأن من لا يعبر عن حبه لا يحب.



أمّا الكاتبة الأمريكية لورى باوليك فتطمئن الرجال إلى أن ما تحتاج إليه المرأة ليس كلمة "أحبك" وإنما تحتاج إلى أفعال وإشارات تدل على أنك تحبها.

وتقول باوليك: إنّ أغلبية الرجال لا ينطقون بتلك الكلمة "السحرية"، لكن هذا لا يعنى أنهم مجردون من العاطفة، بل يعنى أنّ المفهوم السائد لدى الكثير من الرجال هو أنّ الحب يغدو ـ بمرور الوقت ـ من المسلّمات التى لا تحتاج إلى تكرار. ويغيب عن بال الرجل أن عدم القدرة على تكرار كلمة "أحبك" يجب أن يقترن بإشارات أخرى تدل على الحب.

فما هى تلك الإشارات؟

الإهتمام مثلاً يعد مؤشراً على الحب، والنظر إليها بعينين مشدودتين عندما تتحدث، وهز الرأس والتفاعل مع ما تقول فرحاً وتأثراً... كل ذلك يوصل الرسالة نفسها: أحبك.

أما عن أثر التشجيع، فحدث ولا حرج؛ إذ تؤكد التجارب التى أشارت إليها الكاتبة إلى أن جرعة من

التشجيع تكفى لشحن بطارية الحب لأيّام عديدة، فما أروع أن تحصل المرأة من زوجها على الدعم المعنوى، سواء عندما تكون فى ورطة أو حتى عندما تحقق إنجازاً ما، أو عندما تهمّ بعمل معيّن.

وماذا عن المشاركة؟ إنّها بالتأكيد من معززات الحب، ومن ذلك أن يصرّ الرجل على مشاركة زوجته فى إعداد الفطور صبيحة يوم العطلة الأسبوعية. ومخطئة هى المرأة التى ترفض مثل ذلك العرض بحجة خوفها من الفوضى الناجمة عن دخول الزوج إلى المطبخ، ولو فكرت فى ما هو أبعد من مساحة مطبخها، لاحتفت به شريكاً لها فى إعداد المائدة وليكن ما يكون من فوضى وأطباق متراكمة.

أخيراً وليس آخراً، فإن دعوة واحدة إلى العشاء فى مطعم هادئ تغنى عن عشرة آلاف كلمة "أحبك"، أليس كذلك؟

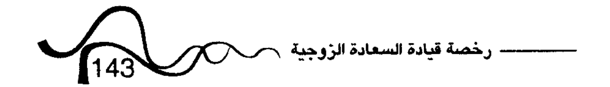
■ ■ ■



اجعلى
الحب ضيفا
مستديما

- يرى خبراء العلاقة الزوجية أن الزوجة الذكية هى التى لا تسمح للرومانسية بالفرار من بيتها بعد أول عام من الزواج، ومن واقع خبراتهم اليومية يقدمون لكِ مجموعة من النصائح تحافظ لكٍ على حرارة الرومانسية مع زوجك طوال العمر.

- اجعليه لا يقوى على فراقك: لا تعتقدى أن خدمة المرأة لزوجها أو التفانى فى سبل إسعاده تعتبر نقيصة فى حق المرأة، بشىء من الذكاء يمكن للزوجة أن تجعل خدمتها لزوجها سر عدم استغنائه عنها ولو لليلة، اعرفى مفاتيح زوجك وانطلقى فى تطبيق النصيحة.



- غيرى دائما من مظهركِ وكونى أنيقة فالمظهر له تأثير على نفس الزوج فتبدو زوجته وكأنها ألف امرأة. واحرمى زوجك منك بين الحين والآخر وأبدى له عروسا رائعة بعيدة المنال.

- كونى دائمة الحرص على تحضير المفاجآت السارة لزوجك، فمثل هذا التصرف يسعده لأبعد ما تتخيلى.

- إذا كان زوجك يقضى معظم يومه بالخارج انتظريه لتناول الطعام معه على ضوء الشموع، وحاولى أن تقضى على الروتين اليومى بأن تتناولا الطعام مثلا فى غرفة النوم، ولكن إياك وأن تجعليه يتناول طعامه بمفرده، لأنه حيئذٍ سيشعر بعدم اهتمامك.

- إذا شعرتِ بالغضب من تصرفات زوجكِ فاصمتى وأغلقى فمك واحترسى من لسانك واذكرى الله، فالمرأة حين تغضب تلدغ زوجها

وتطعنه فى مواطنه دون أن تشعر وسيغضب جدا ويحقد عليها

- كونى خفيفة الروح والشخصية، وتعودى أن تكونى مرحة فى منزلكِ وبهذا سوف يستمتع زوجك بحديثك ولو تعيدينه ألف مرة من حلاوته ولما فيه من معرفه وثقافه.

- أنصتى إلى زوجك بمحبة وإعجاب حتى لو تفاخر بنفسه كطفل صغير، ووفرى له الراحة، واحرصى على أن تكونى أنيسة وحدته وأنسيه متاعبه وهمومه.

- إياكِ أن تكونى بخيلة بعواطفكِ وحنانكِ تجاهه، فهذا سيضطره لا شعوريا للبحث عن العواطف مع غيرك.

- اعلمى جيدا أن التفاهم أساس الحياة السعيدة، وذكرى نفسك دائما بأن الزواج الصحى والعلاقة القائمة على التفاهم هى أساس الحياة

الزوجية السعيدة. فكل خطوة تقومين فيها لتحسين علاقتك مع زوجك ستنعكس إيجابيا على جميع الأطراف.

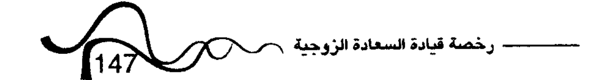
- حاولى تنسيق موعد نومكما معا بحيث تذهبان إلى الفراش معا فى نفس الوقت. حتى إذا لم تكونى تشعرين بأنك بحاجة إلى النوم، ذلك يزيد من الحميمية بينكما ويزيد الدفء فى العلاقة الزوجية.

- استمتعى بهذه اللحظات من السكينة والحنان المتبادل واستعينى بها على مشاكل الحياة والأولاد. بعد أن يخلد إلى النوم يمكنك الخروج ثانية لمتابعة ما كنت تقومين به.

٢٠٪ فقط من الأزواج سعداء.. ما السبب؟

تؤكد كثير من الإحصائيات أن ٢٠٪ فقط من الأزواج سعداء، أما الباقون فتمضى بهم الحياة بين التعاسة والشكوى والملل والنكد، أو البحث عن السعادة

والمتعة خارج إطار الزواج، ومن أهم أسباب الخلافات والتعاسة - كما يشير الدكتور عبد المحسن - الخرس الزوجى أو الملل الذى هو آفة الحياة الزوجية، وهو من الصفات التى تنتاب الإنسان بدوافع نفسية أساسها رغبته فى التعرف على الجديد والاستكشاف، ولذا قد يصاب الرجل نتيجة معاشرته للزوجة بالصمت، ومن ضمن أسبابه أيضا الحوار المتكرر بين الزوجين عن مشكلات البيت والأبناء وغلاء المعيشة، وهو ما يؤدى إلى ما يطلق عليه علماء النفس الطلاق الروحى حيث يعيش الزوجان تحت سقف واحد ولكنهما منفصلان نفسيا وعاطفياً، وعلاج هذه الحالة القاتلة يكمن فى التجديد والتغيير بحيث يظهر كل منهما بشكل مختلف أمام الآخر كل فترة من الوقت، فيمكن للزوجة مثلا أن تجدد فى طريقة ارتداء ملابسها أو تصفيف شعرها أو حتى الموضوعات التى تتحدث عنها، كما أن الزوج عليه ألا يبخل بمشاعره وكلماته الدافئة لأن تأثيرها على المرأة يفوق السحر.



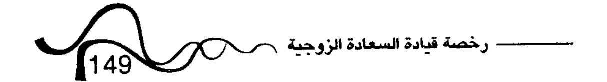
وقد يتصور البعض خاصة النساء أن الالتصاق الشديد بين الزوجين يضمن استمرار الحياة الزوجية، وهذا خطأ لأن الالتصاق الشديد قد يؤدى إلى النفور والملل، فالارتباط الزوجى القائم على قدر كاف من الحرية المسؤولة القائمة على الثقة واحترام الخصوصية هو التأمين الحقيقى للزواج، والمرأة الناجحة هى التى تدرك أن احتياجات الزوج المادية والجسدية والعاطفية تتغير،فهى فى سن ٢٥ غيرها فى سن ٣٠ غيرها فى عمر ٤٠، ويعزو الدكتور يسرى عبدالمحسن نسبة ٧٠٪ إلى ٨٠٪ من حالات الانحراف خارج مؤسسة الزواج إلى إهمال شريك الحياة أوتقصيره فى احتواء الآخر.

النكد الزوجى

مع أن هناك من الزوجات من هى دائمة الشكوى والنواح للفت انتباه الزوج، وقد يصل الأمر بها إلى حد ادعاء أو توهم المرض، فإن هناك أيضاً طائفة من

الرجال مصابة على الدوام بالتجهم والكآبة مهما فعلت الزوجة ومهما قدمت من جهد وتضحية، وهؤلاء فى الغالب قد تكونت شخصياتهم فى ظل أسر دائمة الشجار والمشكلات، وقد يكون هذا الرجل تزوج من امرأة غير راغب فيها، فينفر منها بطريقة لا شعورية، وفى هذه الحالة على الزوجة أن تضفى جوا من الانسجام داخل البيت لتصلح من هذا الوضع السيئ، وعليها أيضاً أن تمد يد العون للزوج فى شتى مجالات الحياة، أما إذا كان الزوج من الشخصيات النكدية التى تميل دائماً إلى جو الكآبة والحزن حتى دون أسباب، فينبغى على المرأة أن تتحلى بالصبر وسعة الصدر لمساعدة زوجها فى التغلب على أحزانه وهمومه.

وإذا كانت الزوجة هى النكدية فإنها تتصف بعدم المرونة وتتعامل بالعناد لمجرد إثبات الذات، وهى تؤثر بطريقة عميقة على أبنائها الذين يكتسبون هذه الصفات بالتقليد فتظهر عليهم منذ الصغر الميول العصبية وتقلب المزاج وتتأثر أحوالهم الدراسية.

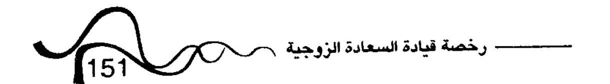


أصبح من المعروف الآن أن المرأة معرضة للإصابة بمرض الاكتئاب بنسبة مرتفعة عن الرجل، فبعد سن الخمسين كل رجل يصاب بالاكتئاب أمامه ثمانى نساء يصبن به أى نسبة ٨ إلى ١، وتحت سن الخمسين تكون النسبة ٣ إلى ٢، أيضا تصاب المرأة بالاكتئاب لمدة أسبوع قبل الدورة الشهرية وأثناء الحمل، وتوجد نسبة ١٪ من النساء تعانى من الاكتئاب والاضطراب العقلى بعد الولادة، وهذا معناه أن الرجل فى كثير من الأحيان مطالب هو الآخر بالصبر وسعة الصدر فى تعامله مع الزوجة، وينصح الدكتور عبدالمحسن الرجل بأن يكون أكثر حذرا فى التعامل مع الزوجة وأن يغمرها بالعطف والحنان عند وصولها إلى المرحلة الحرجة فى حياتها حيث انقطاع الطمث، لأنها تصاب بكثير من التغيرات الهرمونية والنفسية، وعلى المرأة أن تدرك أنها ليست نهاية العالم ويجب أن تستقبل هذه المرحلة بكبرياء وتهتم

بنفسها ومظهرها، فهى قد تتعطل عن الإنجاب ولكن أنوثتها لم تنته.

نساء ذكيات واختيارات حمقاء!

ويشير الدكتور يسرى عبدالمحسن إلى أن المرأة الذكية الناجحة ذات حظ قليل من السعادة الزوجية، فهى من ناحية لا تحسن اختيار شريك حياتها على الرغم من نضجها العقلى ورؤيتها الصائبة، حيث يؤكد عالما النفس الأميركيان كونيل كووان وميلفين كندر فى كتابهما «نساء ذكيات واختيارات حمقاء» أن المرأة الذكية المتفوقة الصلبة فى مظهرها الرقيقة للغاية فى داخلها تحلم بالرجل الكامل أو السوبر مان الخارق، وفى أكثر الأحيان يكون الرجل الذى يلفت انتباهها هو السبب فى تعاستها ومأساتها، ومن ناحية أخرى فإن الرجل يهرب من المرأة الناجحة لأنه يظن أن تفوقها يكون على حساب اهتمامها بأسرتها، وقد يتصور أنها لابد أن تكون من النوع المتغطرس



المسيطر، وهو قد يخترع الأعذار لعدم الاقتران بها، وإذا تزوجها فإنه لا شعوريا يحاول الحط من شأنها فتنشأ بينهما مشكلات لا حصر لها.

١٠ أساليب كى يظل الحب ضيفا دائما بينكما

ها أنت تسعدين ببداية حياتك الزوجية حيث يرفرف الحب فوق عشك الجميل وتتمنين أن تظل تلك اللحظات دائما.

هذه السطور قد تساعدك فى ذلك..

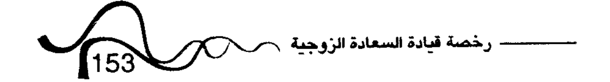
- الحب هو تلك الحالة التى تصبح فيها سعادة شخص آخر ضرورية لك.. فالزوج يحتاج دائما أن يشعر أن زوجته تثق به وبإمكانياته، وبقدرته على القيام بالأعمال المطلوبة منه وهو يريد أن يشعر بهذا من خلال العمل والمواقف وليس أيضا من خلال الكلام.

وتتجلى هذه الثقة أيضا من خلال اعتقاد الزوجة أن زوجها يبذل جهده مخلصا فى سبيل راحتها وسعادتها.

بينما تحتاج الزوجة أن تشعر أن زوجها يقوم برعايتها من خلال إظهار الاهتمام بمشاعرها وأحاسيسها، وهى تحتاج أن تشعر أن لها مكانة خاصة عند زوجها. تلبية إحدى هاتين الحاجتين المختلفتين عند أحد الزوجين من شأنه أن يلبّى الحاجة الأخرى عند الطرف الأخر فعندما تثق الزوجة فى قدرة زوجها، فإنه يصبح أكثر رغبة فى رعايتها وخدمتها.

وكذلك عندما يقوم الزوج برعاية زوجته فإنها تصبح أكثر قدرة على الثقة العميقة به وبإمكانياته.

- قوما بالتخطيط مسبقا بشأن مستقبل علاقتكما. حيث يذكر الدكتور "جريج جولدنر"، مدير مركز الدراسات للعلاقات عن بعد: أن الفرق بين الأزواج الذين ينجحون والذين لا ينجحون يكمن فى كلمتين" القواعد الأساسية" فوفقا للدراسات فإن ٧٠٪ من الأزواج لم يتوقعوا النتائج، أو يتحدثوا عن الخطط المستقبلية وكيفية التعامل معها، خلال الستة أشهر الأولى من العلاقة الزوجية وهذه نقطة مهمة جدا.



ـ من المهم على الدوام سلوك سبيل احترام الآخرين...دعى شريك حياتك يعلم بشكلٍ واضحٍ تماما أنك تحبّينه وتحترمينه فعلا، فهذا الحب وهذا الاحترام هما الضمان الأكيد لعلاقة سعيدة ومستقرة.

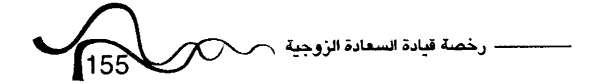
ـ يتمنّى الأزواج على الدوام التخلص من بضعة أشياء، من جملتها النكد، والكبت الذى يسلبهم حرياتهم، ويقف على رأس كل تلك الأمانى، أمنية التخلص من عصبية الزوجة، التى يرتفع صراخها ـ خاصة على الأطفال ـ لأمور تافهة، وخاصة إذا كانت تلك الزوجة قد قالت لزوجها ذات مرة:يا ليتنى كنت تزوجت فلانا واستشعرت السعادة،لأن الرجل يشعر بعد هذا الكلام بحالة من الانفصال والابتعاد الدائم عن زوجته.

ـ محاولة أحد الزوجين فرض السيطرة على الآخر تضر الحياة الزوجية، خاصة عندما تكون الزوجة صاحبة شخصية استقلالية، ويؤكد علماء النفس أنه فى استطاعة كلا الزوجين أن يجعلا حياتهما الزوجية الممتدة تجربة مشتركة يخوضانها معا، بذلك كل

منهمـا العطاء والحنان من أجل الشـريك الآخـر، دون الدخـول فى مبـاريات لإثبات من يتمـتع بالشـخصـيـة القوية، ومن هو صاحب الكلمة المسموعة فى البيت.

- فـيـمـا يتـعلق بالمشكلات، يجب التـزام الوضـوح التـام مع النفس، فـعـدم التـزام الوضـوح والشـفـافـيـة يؤدى إلـى تصـاعـد المشكلات، ممـا يؤدى بـدوره إلى تدمـيـر العـلاقـات الحـمـيـمـة بين الطرفـين....إذا شعرتما أن العلاقة لا تسير على ما يرام، فاعلما أنها كـذلك، أو عـادة مـا تكون كـذلك، ولا تحـاولا إقناع نفسيكمـا بعدم وجود المشكلات، هذا يجعلكمـا أكثر قـابليـة لمواجـهـة المشكلات بشـجـاعـة، وعـدم المبـالـغـة فيها، أو عدم إعطائها حق قدرها.

- هناك فرق بين الصمت المؤقت والمزمن.. فـالصمت المؤقت يكون فـى أوقـات الخـلافـات وهـذا شـىء حـمـيـد.. ويُفـضَّل ألاّ يطول مـثل هـذا النوع من الصـمـت.. ولـكن يجب المناقشة وتعـرية المشكلة تمامـا حتى يمكن القضـاء على جذورها.. وتستأنف الحياة الزوجية الطبيعية.



أما الصمت المستعصى (المزمن) فيكون بمثابة المسمار الأول فى نعش الحياة الزوجية.هنا يكون القلب قد فقد البوصلة.فيحتار ويسير أحيانا بمسارات خاطئة قد تزيد من حالة البرود العاطفى بين الزوجين، فيصنع حائلا بينهما، ويحوّل الحب إلى نفور، ويتحول الزواج من سكن ومودة إلى مباراة من مباريات الضربة القاضية.وتكون الصعوبة فى إمكانية عودة الحب من جديد بينهما..فقد فقدت العلاقة بينهما صفة الامتنان والمودة.ولا بد من معرفة سبب هذا النفور الذى أدى إلى هذا الصمت الزوجى بينهما..فلا بد من جلسة ودية وصافية فى مكان مريح ووقت مناسب..حتى يتم تذويب ما علق بالنفوس من تراكمات..

ـ يقول خبراء علم الاجتماع إن الزوج والزوجة اللذين يشعران أنهما لا يقضيان وقتا كافيا فى صحبة أحدهما الآخر يمكنهما إيجاد وسيلة للاندماج، بالقيام بالأعمال المشتركة لصالح

أسرتهما، فإحساس الزوجة أن الزوج يشاركها فى بعض الأعباء الأسرية يشعرها أنه يتعاطف معها.

- فى بداية الزواج أكثر ما يشغل الزوج هو جمال زوجته، ولكن بعد مضىّ مدة قصيرة يركز جُلّ اهتمامه على كلامها.

وإذا أصبح على استعداد للقول أن زوجتى وإن لم تكن جميلة إلا أنها نديمة جيدة وكلامها جميل، فلتعلم الزوجة حينذاك أنها محبوبته ومعشوقته الدائمة

- إذا كان ديننا لا يجيز للزوجة أن تطلب من زوجها ما لا طاقة له على توفيره لها. إلا أن من أهم أسباب الود بين الزوجين أن تطلب الزوجة من زوجها بين الحين والآخر شيئا فى حدود طاقاته وإمكانياته. لأن مثل هذا الأمر يعدّ أسلوبا فعالا لإيجاد الألفة والمحبة ويؤدى إلى توطيد أواصر الرحمة.

وفضلا عن ذلك فإن شعور الرجل بحاجة المرأة إليه يرضى طموحه ويرى فيه نوعا من الاعتبار

لشخصه ولاهتمام المرأة به. فالمرأة الذكية تعرف كيف ومتى تطلب من زوجها بعض حاجاتها أو مالا لنفقاتها الخاصة.

ـ من أهم الأمور التى يتميّز بها الأزواج السعداء أنه عندما تتعقد الأمور بينهما لا يتصلان فورا بالأهل لحل المشكلة، ذلك أنه فى بداية العلاقة الزوجية لا يزال الزوجان متعلقين بحياتهما السابقة فى منزل العائلة ويشعران بالحاجة إلى الذهاب للزيارة بكثرة، لكن مع الوقت وتوطّد العلاقة تبدأ هذه الزيارات بالتباعد، ولكن يجب ألاّ يعرف الأهل بدواخل العلاقة الزوجية إلا إذا استعصت الأمور على الحل، وليس من الضرورى أن تعرف الأم بكل ما يجرى فى منزل ابنها أو ابنتها لأن ذلك يزيد من الضغوط على العلاقة.

■ ■ ■



